圣严说禅

圣严法师 著



内蒙古大学出版社

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

圣严说禅

圣严法师 著



圣严说禅

圣严法师

简介

国际知名禅师，圣严法师说禅经典。提倡心灵环保，建设人间净土。如果身心做不了主，受环境影响，结果反映出来的都是环境，你不但失去了自己，也失去了真正的面目……

本书没有教授禅修的方法，而是用一百则禅语的解说，让读者体验禅修者的心境，遇到困顿逆境时，可以当做精神食粮；遇到烦恼痛苦时，可以当做清凉散；遇到无奈时，可以当做避风港；遇到消沉落魄时，可以当做良师益友鼓励；遇到得意忘形时，可以当做缓和冲撞的手刹车。

目录

- 作者简介
- 自序
- 前言
- 廓然无圣
- 脚跟下
- 自家宝藏
- 本来无一物
- 风动·幡动·心动
- 万古长空，一朝风月
- 应无所住而生其心
- 不思善·不思恶
- 渠今正是我，我今不是渠
- 磨砖成镜
- 三十棒
- 藏头白·海头黑
- 红炉一点雪
- 事得理融，寂寥非内
- 乾屎橛
- 南泉斩猫
- 寸丝不挂
- 道非物外，物外非道
- 瓶中养鹅
- 庭前柏树子
- 至道无难，唯嫌拣择
- 好雪片片，不落别处

大道透长安
吃茶去
杀人刀·活人箭
万法归一，一归何处
寻剑客
啐啄同时
青山原不动
一翳在目，空花乱坠
东山水上行
佛是尘·法是尘
无事是贵人
若论佛法，一切现成
步步踏著
本来面目
曹源一滴水
野狐禅
北斗里藏身
证龟成鳖
久坐成劳
前三三·后三三
学者恒沙无一悟
寒杀阇梨·热杀阇梨
一日不作，一日不食
觅心了不可得
兔角不用无，牛角不用有
大机大用
求生不得，求死不得

凡圣两忘
放下著
迷己逐物
我狂已醒，君狂正发
无功德
随处作主，立处皆真
势不可使尽
福不可享尽
规矩不可行尽
好话不可说尽
行到水穷处，坐看云起时
解铃系铃
心生法生，心灭法灭
春有百花秋有月
独坐大雄峯
吾心似秋月，碧潭清皎洁
主人公
出门便是草
莫造作
空花水月
身心脱落
如鸡抱卵
饿死人·渴死汉
行亦禅·坐亦禅
入时观自在
一心有滞，诸法不通
离家舍不在途中

潜行密用，如愚如鲁
本自天然，不假雕琢
山花开似锦，涧水湛如蓝
日面佛·月面佛
风来疏竹
始随芳草去
明珠一颗
不怕念起，只怕觉迟
丹霞烧佛
罗汉一句
泣露千般草
须弥山
天是天·地是地
还我生死来
举即易，出也大难
寰中天子，塞外将军
从生至死，只是这个
一钵千家饭
法华转·转法华
大道无门
非去来今
两头俱截断，一剑倚天寒
浮生若梦
卧时即有，坐时即无
做书后记
版权页
微信公众平台

作者简介

圣严法师，1930出生于中国江苏省南通县。十三岁出家，曾于台湾高雄山中闭关六年，嗣后留学日本，1975年获得立正大学文学博士学位。

法师历任中国文化大学教授、中华学术院佛学研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，创办中华佛学研究所，发行佛学学报及佛学研究年刊，为辅大、政大、文大博士及硕士研究生担任论文指导。又创办法鼓山国内外禅修、文教、慈善体系的人文社会大学、僧伽大学、僧团道场、七个基金会、中英文四种定期刊物。他以中日英三种语言，在亚、美、欧各洲出版著作近百种。

他是国际知名的禅师，教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修。

他所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净土，主张以教育完成关怀的任务，以关怀达到教育的目的。

自序

禅非文字，所以是不能光靠嘴巴说的。

禅宗所留的语录之多，能够汗牛充栋，要传递有关于禅的消息，也不能不说话的。

禅的深度与广度，要用真切的生活来体验，禅的观念与方法，要用简朴的语文来表达。

到今（一九九六）年七月为止，二十年来，我在东西两个半球，担任禅七修行的指导老师，已有一百三十多场，直接跟我打过禅七的，已有来自世界各国七千多个人次，受我亲授以及我的弟子们代授禅修课程的，已有三万多人。

本书没有教授禅修的方法，是用一百则禅语的解说，让读者们体验禅修者的心境：遇到困顿逆境时，可以当作精神食粮；遇到烦恼痛苦时，可以当作清凉散；遇到无奈无聊时，可以当作避风港；遇到消沈落魄时，可以当作良师益友的鼓励；遇到得意忘形时，可以当作缓和冲撞的手刹车。至于看了本书能不能开悟？那就要看各人的善根，也要问是开到什么程度的悟了！

本书由于王晓寒先生的推荐，在《中央日报》的长河版，自一九九四年十一月开始陆续刊载，到一九九六年五月全部登完，偶尔也在《中央日报》的海外版转载，受到不少读者的赞歎，也引发了几篇回响的文章。

现在加上名画家陈永模先生的十多幅插绘，合为本书，由法鼓文化及远流两家出版公司同步推出，以另一种崭新的面貌与读者们相见，能和更多朋友们广结禅法因缘，我要在此一并致谢。

一九九六年六月二十九日序于纽约禅中心

前言

禅宗祖师们的一言一行，都充满著智慧，不论正反，都能使你感受到宁静、和谐、安慰、踏实、积极、安定。处身于现代世界的现代人，就是缺少这种豁达、开朗、自在的禅者心境。所以许多人都在讲禅、写禅，也有许多人爱听有关于禅的演讲，爱读有关于禅的作品。

我出身于禅宗的寺院，出家五十多年以来，也常以禅修为日课，我在中国及日本，均有临济和曹洞两大禅宗系统的法脉源流，近二十年来，我也以禅的修行观念和方法，分享给东西方人士，在美国及英国主持了七十多场禅七，出版了九种英文的禅学讲录，在台湾指导了五十次禅七和七次的社会菁英禅三，也出版了六册中文的禅书。因此有好多人建议我写一本《禅语百问》或《禅语今解》的书，以供现代人作为安心、解闷、除烦恼的精神食粮，直到本（一九九四）年七月我从国外回来，得到叶翠苹女士的协助，为我找出一百则禅语，随问随答，在《中央日报》长河版和读者们见面。经过两个多月，完成了这册小书，命名为《圣严说禅》。

一九九四年十月十九日于农禅寺

廓然无圣

问：菩提达摩在与梁武帝的对话中，提到「廓然无圣」这四个字，请师父为我们说明它的精义。

师：梁武帝的心中存有差别对立的观念。面对菩提达摩这位心目中的圣僧，梁武帝请教他什么是至高无上的圣谛和真理，达摩回说：「没有这个东西。」梁武帝又问：「在我面前的又是谁呢？」达摩再答：「不认识。」是叫他不要执著，没有圣人这回事。在一般人的想法中，有道的高僧、伟大的菩萨是圣人，普通人和正在修行的人是凡夫。然而，站在禅师的立场，如果心中有凡圣的差别或层次的差别，就表示不了解佛法。即使真有圣人，要把凡圣的差别相放下之后才是圣人。佛法，尤其是禅法，是讲超越的；超越于一切的有无、好坏，达到平等不二、无相、无分别、不执著，才是自在、才是寂灭、才叫不动。现代人更需要有这种心胸，才能不受五光十色的环境所诱惑，不受名利物欲的牵引所困扰，生活得豁达而自在。

脚跟下

问：禅语中常提到「脚跟下」或「看脚下」，它是否叫人要步步踏实，注重当下眼前，不要耽于过去或幻想未来？

师：的确是这个意思。在修行的过程中，许多人只把目标放在未来，没有脚踏实地从现在做起。这其中包括几种情况：第一种，光看到过去的人修行修得非常好，自己很羡慕，也希望见贤思齐，可是他没有想到该立刻用功，脚踏实地走出第一步；这是一种不切实际的梦想，也可说老是在做梦。第二种，老是要求其他的修行人或周围的人好好修行，如果别人不修行、做得不好、说错了，自己会很难过；把别人的懈怠当成自己的过失，总希望他们好好学。也可以说他自有标准和尺寸，如果他人不合他的要求，则加以批评、指责。但他没有想到自己是否做到了，也许自己只做到几分，却要求别人做到满分。宽以待己，严以待人，这叫「脚跟不踮地」。第三种，经常根据经典、语录、古人行谊等计画修行，设想有一天自己修行时当如何如何，可是从未想过什么时候付诸实践；年轻时贪玩，中年时事业重要放不下，晚年时体力不好，结果一直到死，计画仍是空的。第四种是「眼高手低，目空一切」，把标准订得很高，要嘛不修行，一旦修行就要做得很彻底，而且要有大成就，常常高谈阔论自己要怎么做、会怎么做，可是都仅止于口头的工夫。第五种是「得少为足」，工夫并不踏实，只得到一点小经验就认为自己已大悟彻底，到处告诉别人他已是修行成功的人，一厢情愿想当别人的老师，甚至在明眼人之前还吹牛吹个不停。因此，真正有工夫的人会告诉他：「注意你脚下，你的脚跟尚未著地哦！」也就是说他轻举妄动，实际的工夫不够。

这句话对一般人也很有用。即使不修行禅法，也应该把当下的这一步站稳了，步步踏实往前走。若能如此，在人生的过程中，虽然没有功成名就，对自己而言，还是觉得心安理得，非常平实。

自家宝藏

问：「自家宝藏」的意思是不是说，修行人想追求的那个最宝贵的东西就在自己心里，何劳向外追求？

师：「自家宝藏」是马祖禅师和其弟子慧海禅师之间的对话。慧海去见马祖时，马祖问他：「你来这里做什么？」慧海说他要参方学道，希望求得佛法的宝藏。马祖说：「你没有顾好自己家里的宝藏，甚至没有发现自己有宝藏，只是东奔西跑向外乱找。其实到那儿找都没有你自己那个宝藏来得宝贵，真正的宝藏在你自己家里。」

一般人认为求道或求法是向高僧请益、向西天取经，在中国历史上也的确有好多高僧从中国到印度求法。此外，在观念上有所谓「传法」，似乎是说一代一代有东西可传，好比父母有家产要遗留给子孙。也有人认为皈依三宝、接受佛法、受戒等也有东西可以传。这些都是似是而非的观念。从禅的角度看，「法」不是口口相传的，不是以手传手的，不是师徒授受的，不是用任何语言文字或物质的象征作为传法的内容的。真正的、最高的佛法是不可思不可议，亦即不能用语言文字来思考推敲。既然如此，心外不可能还有任何东西。老师和弟子如果都是过来人的话，只需一个会心的表示，没有其它东西可以传授。所谓「心心相印」，也就是老师的智慧与弟子的智慧彼此相通，可以用任何一句话，任何一个表情，任何一个动作来传递消息，继而证明弟子真正发现了自己的宝藏。

这个宝藏就是「明心见性」，从烦恼的心变成智慧的心，这叫「明心」；「见性」是见到不动的、不变的佛性。既然不动不变，就没有任何东西可以加以衡量，那是可以意会而不能言宣的。一旦开悟就是发现了自己的宝藏。一般人在平常生活中如果一味地向外追求资源或帮助，就无法真正满足自己，真正解决问题。唯有回过头来反求诸己，即所谓「自助而人助，人助而天助」，先肯定自己，别人才会肯定你，对你有信心。否则若连自己都不相信自己，一定不会被别人肯定。不过，所谓自我肯定不是自大、虚矫，而是如实踏实。

本来无一物

问：六祖惠能大师有一个偈子，「本来无一物」是其中的一句，时常被人引用，请师父为我们说明它的精义。

师：凡是读过《六祖坛经》或听过禅宗故事的人，对这句话都耳熟能详。神秀禅师曾写了一个偈子给五祖弘忍大师看，内容是「身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。」神秀的师弟惠能看到之后，觉得作者心中还有很多罣碍，尚未大彻大悟，所以也念出四句话，请别人帮他写在墙上：「菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。」他的境界是那么的洒脱，那么的自在！很多人希望开悟，开悟在梵文叫「觉」，也就是「菩提」的意思。也有人认为为了明心见性，必须时时将心擦拭干净，像镜子一样，能将之保持干净就是开悟，是智慧的表现。因此，对没有开悟的人而言，「智慧」这个东西是有的，必须追求，并且可以执著。但六祖认为没有开悟、智慧这些东西，一执著有智慧，本身就不是智慧；所以他说「本来无一物」。既没有生死，也没有涅槃；既没有烦恼，也没有智慧。愚痴的烦恼和菩提的智慧是相对的，生死的痛苦和觉悟的涅槃是相对的。心中有执著就没有真正开悟。不要认为有像镜子一般的自性，当心中什么都摆下的时候才是真正的开悟。这就是《心经》所说的「无智亦无得」，这才能心无罣碍，无罣碍就是心中无一物，才是真正的悟境现前。

平常人虽然没有像六祖惠能大师那样的心胸，可是少一点牵挂总是好的。自己所拥有的，不论是权势、名利、眷属等等，虽有而不要患得患失；这样就能活得愉快一些、自在一些。该有的不需拒绝，不该有的不需非得到不可；如此心中坦荡荡，白天不紧张，晚上睡得熟，不是很好吗？

风动·幡动·心动

问：六祖惠能大师从五祖弘忍门下得到传承之后，到了广州法性寺，见到两位和尚对著寺前的旗子在争论，一个和尚说：「你看旗子在动。」另一个说：「是风在动。」惠能说：「你们两个都错了，既不是风在动，也不是幡在动，是你们的心在动。」两个和尚被点破，非常拜服，而我们听故事的人似乎也心动了一下。请师父开示。

师：这也是《六祖坛经》中的故事。当时惠能已经开悟，和一般人有不同的看法。一般人是从外境的现象着眼，透过主观形成因人而异的判断。外在的环境如果没有主观的人去观察它、体验它，它是毫无意义的。一旦通过人的观察、体验和认识，就失去了客观事实的标准。因为每个人内心的反应都会因时、因地、因他自己内心的情况而有所不同，所以两个和尚看到幡在动就会有两种不同的想法。这两种想法都是错的，最正确的答案是他们两人的心在动。

从这个事实来看，人间所谓是非、好坏、优劣、善恶等等判断，并没有一定的客观标准，都是因时、因地、因主观想法而有所不同。所以叫作虚妄，不是真实，既非真实就不要执著。唯有对一切现象不起执著，才不会生起爱憎等等烦恼心，那就是自在的人。是不是可能做到幡不动、风不动、心也不动呢？其实没有必要。有风的话幡一定会动，只要自己的心不随著环境而乱动，不要被环境牵著鼻子走，不用主观的自我意识来观察、衡量、判断，这是比较妥当的，也比较不会产生矛盾和冲突。很多人只因多管闲事而烦恼不已，其实只要心不受环境所动，不离智慧和慈悲两个标准，就不会有烦恼了。因此，我们普通人也可以练习不受威胁利诱，不为声色所动，这也就是人间的智者和勇者。



万古长空，一朝风月

问：有和尚问崇慧禅师：「达摩未到中国之前，中国有没有佛法？」禅师答：「没来之前的事暂且搁著，你自己的事怎么样了？」和尚不解，崇慧禅师又说：「万古长空，一朝风月。」「万古长空」把时空拉得很长很大，「一朝风月」则把时空凝聚到眼前当下。对修行人来说，不要管它万古长空，只管一朝风月就可以了；当下是什么就是什么，当下说怎么样就怎么样。这个说法对不对呢？

师：对的。这句禅语是把时空的长短和达摩带来的禅法或释迦牟尼佛的心法对比起来讲的。其实那位发问的人知道，处处都是佛法，佛法本来就是现成的，跟达摩来不来中国没有关系。但他这句话问得太远了，跟当下没有关系，可是他自己不清楚。崇慧禅师答以「万古长空，一朝风月」，是点明对方不管目前、现在、当下，却想到那么长的时间、那么大的空间，完全不切实际。一朝风月是万古长空中的一点一段，但若无这一点一段，就没有著力处。若要体会万古长空，必须从你自己认识起，你自己是什么？真正把自己放下了，才能发现万古长空。看你现在是万古长空呢？还是一朝风月？如果你现在是一朝风月，也就是说，你努力于现在，在心上用功，就不会想到要问这个问题。如果你现在是万古长空，也就是工夫做好了，即与万古长空合而为一，也不必问这个问题。所以你的问题是多余的，不应该问的。就算我告诉你达摩来之前中国有禅法或没有禅法，跟你也完全没有关联。这句话对普通人也有用处，我们常讲「现实、现实」，现在目前才是最实在的，离开现在目前，不论讲什么都不切实际！

应无所住而生其心

问：这句话是不是叫我们不要执著，但也不要因无所执著而冷漠消极，应该提起智慧心、慈悲心、菩提心？

师：一进农禅寺的门，在照壁上就可见到这句话。它本是《金刚经》中的句子，六祖惠能未出家之前，听到有人诵读这个句子，当场若有所悟而决定出家求道，往湖北黄梅见到五祖弘忍，半年之后，听五祖讲《金刚经》，一听到这句话就豁然大悟，可见这个经句在禅宗是多么的重要。很多人认为无我、无心、不动心大概就像木头、石头、植物一样吧！如果真是如此，释迦牟尼成佛之后就不要说法度众生，禅师们悟道之后也不该再弘扬禅法了。事实恰巧相反，释迦牟尼佛成道时只有三十多岁，接下来花了四十多年的时间说了许多法，度了很多人，使佛教流传到今天，成为世界三大宗教之一。可见不动心并不等于木头、石头，它的意思是不住心，《六祖坛经》中也谈到无住无相无念，二者大同小异。「无住」是什么呢？就是不在一个念头或任何现象上产生执著，牢牢不放。比如受了打击，被心外的事物所困扰，那叫心有所住。又比如贪男女色的，心就注意男女色；贪名的，心注意名；贪财的，心注意财；贪美食的，心注意美食。这些人若没有女色、男色就活不下去，没有名、没有财就浑身不对劲，没有美食也不能过日子，心中老是牵挂著这些东西，这就叫「有所住」。至于心无所住呢？美色当前也当作是平常事。《维摩经》中的天女散花，又是美女又是鲜花，菩萨们看了若无其事，认为是天女自己在散花罢了，跟菩萨们不起关联；可是那些阿罗汉对美女和鲜花还存有潜在的厌离心，所以花落到他们身上就掉不下来了，这是因为心有所住。因此，「心无所住」是身在红尘能不受红尘困扰，「生其心」是出入红尘还能救济红尘中的众生，为他们说法。这个心就是慈悲心和智慧心，是佛和菩萨们的境界。

我们凡夫也不妨练习「无所住而生其心」，最初可能比较困难，但是时间久了，就会把世间的人、事、物看作如幻如梦如演戏。你会非常认真地演好目前的角色，但很清楚自己是在演戏，那就不会受到利害、得失、你我、是非的影响而烦恼不已。

不思善·不思恶

问：不思善、不思恶，乍听之下会觉得此人很胡涂，没原则。但它更深一层的意思是不是叫人不要自我中心，不要有主观的价值判断呢？

师：不思善、不思恶的人，乍看之下的确像个胡涂虫。没有善恶的标准当然很危险，他很可能根据本能去做事，不管对别人、对环境会有什么影响。在这个世界上，不论个人、团体或全体人类，都需要善恶的标准，怎么可能不思善、不思恶呢？这里的「不思善、不思恶」是从禅宗修行的立场来说的。当六祖从五祖弘忍得到法的传承之后，五祖劝六祖到南方隐匿起来，否则可能有人对他不利，六祖于是带著衣钵到了大庾岭。当五祖的门下发现法已经传到岭南去了，很多人就动身去追。其中有位曾任将军的出家人叫惠明禅师，追上了六祖，六祖遂把衣钵放在大石上，自己躲在草丛里。惠明看到衣钵，心中产生反应，大叫：「我不是为衣钵而来，是为求法而来。」六祖听到这句话，受了感动，从草丛里出来对惠明说：「在不思善、不思恶的情况下，什么是你惠明上座的本来面目呢？」这个本来面目就是「明心见性」的「心」和「性」。「心」是智慧，「性」是佛性。一定要到心中无罣碍，心中不存任何痕迹，这时再看一看你的本来面目是谁。《涅槃经》中说，一切众生都有佛性，人人都可成佛。人本来具备的条件跟佛完全一样，所以叫本来面目。如果常常有善、有恶、有好、有坏，心中始终被这观念所混淆，就会愚痴而没有智慧，唯有不思善、不思恶，才能明心见性。这两句话使惠明当下就开悟了，后来有好几位禅师叫弟子照著这两句话去做，也蛮有用。

其实善与恶要分层次，一般人必须有善、有恶的区别，如果不思善、不思恶，一定会对社会产生困扰。至于对修行人或个人修养来说，嫉恶如仇或太执著于善都不太好。真正的洒脱自在是在善恶之上，这才是最究竟的最高境界。



渠今正是我，我今不是渠

问：洞山良价禅师开悟之后，劝人不要离开自性去外面找「开悟」这个东西，他体会到了「水面的影子是我，我不是水面的影子」这个经验。请师父为我们开示，分享一下洞山禅师的心得。

师：洞山禅师有一天在过河时，看到河面上反映出自己的影子。水上一个人，水面一个人；水面上的不是他，水上的才是他。当他尚未看到倒影之前，始终不得开悟，不知道自己本来的面目究竟是什么东西，认为在身外一定还有一个东西是本来面目或自性。直到他见到水面上自己的影子，才知道不要离开自己的身心另外去找什么，如果这样去求道求法，希望悟道得法，那就离开自己的本来面目越来越远。现在我看到水面上的影子，影子是我，而我并不是那个影子，这就是开悟。很多人认为开悟一定是悟到不得了的事，其实，未悟的时候对面不相识，悟了之后发现根本不曾离开过，如此而已。其中最重要的一点是「影子是我，我不是影子」，影子是从我产生的，离开了我不会有影子。我们平常所使用的身体和正在动念头的心是本来面目的影子，离开我们的身心之外，不可能还有个东西叫本来面目。可是尚未发现这个道理之前，绝不可以把我们平常有执著、有烦恼的身心当作本来面目。

一般人常在生活中自我困扰，也困扰他人，原因就在于区别什么是我、什么是你、什么是他。而事实上，我也好、你也好、他也好，自己所体会到的，所感觉到的，不是那本来的东西，而是从经验、知识所学习而来的一种判断，并不是一出生就拥有和知道的。因此有人说，婴儿所见的世界是真实的，成年人所体会的世界是非真实的。我想这是个比喻而已，因为婴儿的生理、心理都尚未成长、成熟，他们所见到的世界是一片混沌，心智上是一团迷糊，并不像断了烦恼的智者那般明朗而不执著。若能达到洞山禅师的悟境，他会对所有的现象清清楚楚，了知我和非我而还能心无罣碍。「渠今正是我，我今不是渠」，烦恼的身心并未离开我的本来面目，只是把我的本来面目遮起来了；我今天离开了执著的烦恼，本来面目终于现前。所以现在的我是本来面目，而不是那个烦恼的我。我还是在的，只是没有烦恼了，多么高兴啊！

磨砖成镜

问：马祖禅师到怀让禅师那儿学道，每天都坐禅，有一次怀让禅师问马祖：「你坐禅是为了什么？」马祖说：「为了成佛呀！」怀让就拿了一块砖磨了起来，马祖觉得很奇怪，问他磨砖做什么？怀让说：「把它磨成镜子。」马祖说：「磨砖怎能磨成镜子呢？」怀让答：「磨砖既不成镜，坐禅又怎么成得了佛呢？」禅宗一向非常重视坐禅，却又说坐禅成不了佛，这是什么道理呢？

师：坐禅的确不能成佛，坐禅只能把腿子锻炼好。不过，一般人还是得坐禅。释迦牟尼佛是坐禅成道的，在他之前、之后的修行人都在打坐。问题是，如果不论学佛与否，打坐皆可成佛，那是不可能的。成佛也好，开悟也好，是在于心，不在于坐。在于心能否明净、没有执著、没有罣碍，不在于坐的姿势好不好、坐得久不久、腿痛不痛，这是了不相关的。自古以来，各宗各派的佛教都不反对坐禅，他们都确认打坐可以产生安定心的功能；但是心的安定并不等于开悟成佛。在中国禅宗，始终都要坐禅，但也说坐禅和成佛开悟没有关联。如果像马祖那样不断地打坐，马祖可能成不了马祖，也开不了悟。一旦他明白砖头磨不成镜子，打坐也成不了佛，对打坐的执著就放下了，进而从心上用功。只要放下心中的一切，就是明心见性、顿悟成佛。在印度，有不少阿罗汉并没有打坐，他们只是听闻佛法，立刻就证了阿罗汉果，这叫慧解脱阿罗汉。当心中灵光一闪，把过去现在未来人我是非一齐摆下，此时就显现出光明的心地和万里晴空无私的境界，这叫开悟吧！

三十棒

问：如果在一般的学校里，老师问一个问题，学生答不上来要挨三十棒，答出来也要挨三十棒，恐怕会引人非议。为何这则公案「道得也三十棒，不道得也三十棒。」反而能助人开悟呢？但是用于禅法的话，是不是叫人不要在观念上有一个执著点呢？

师：这是所谓「德山的棒」，是德山宣监禅师的公案。「道得」就是你答得上来或开口回答，可是不论你回答与否或答对与否，德山都给三十棒。以「诸行无常，诸法无我」为例，无常无我是大家对佛教的共识或通识，如果禅师问你：「一切是无常的或常的呢？」这个案子是现成的，你究竟回不回答？如果你不回答，问你问题为什么不回答？如果你回答，答案明明有了，还有什么好回答？所以，回答是错的，不回答也不行，这其中没有逻辑的问题，也没有对与不对的问题。重点在于正在求道的弟子若把心中所有的知识、经验、学问—不论是从书本上看到的，或从人的口头听到的，或是自己体验到的—用语言表达出来，那就是错的。要离开心理的活动，离开知识的分别，这才是无差别、才是平等，才是不二法门。所以回答或不回答都不行。在这情况下，未开悟的人会被老师逼入绝境，向前无法进，向后无法退，向上爬不上去，向下入地无洞。这时会舍掉一切攀缘心，断绝一切所有可以动的念头，心中一切东西都不存在了，可以马上开悟。清清楚楚的心中没有任何执著，没有主观的自我也没有客观的环境，这叫一丝不挂，寸草不留，是大彻大悟的境界。道得不道得都给三十棒是一种帮助弟子开悟的方法。德山对需要他帮助的人，会巧妙地用这个棒。

藏头白·海头黑

问：有位出家人问马祖禅师一个佛法上的问题，马祖说他很累，叫他去问智藏禅师，智藏说他头痛，叫他去请教他的师兄怀海禅师，怀海说他不会回答。这和尚就把情形回报给马祖禅师，马祖说：「藏头白、海头黑。」他的意思是不是说真理是现成的，就像智藏的头是白的，怀海的头是黑的，如此单纯？

师：马祖的弟子当中，智藏的年纪比较大，头发已白；怀海的年纪比较轻，头发较黑。他们三人都不回答问题，使问法的人不得其门而入，看起来毫不合理，实际上是没什么好回答的。马祖觉得此人需要点一下，因为他始终弄不清楚别人为什么不回答他的问题。马祖说，你问的问题就如智藏的头是白的，怀海的头是黑的，还有什么好问的？一切不都是现成的？处处都是佛法，处处都是禅，样样东西都是道；你自己看不到，还在问东问西，等于说你自己穿衣服还在找衣服穿，饭就在眼前还在找饭吃。问道的人听了是否开悟，在公案中没有记载，但这个公案非常明显而有用。真正的佛法是现成的，不需用语言文字说明，根本没有佛法、开悟、道、禅这些东西。如果有的话，那是心中的执著。要把心中的一切摆下之后，才是祖师西来意。祖师从印度带来的是什么？不需要问！放眼都是，吃饭、睡觉、拉屎、撒尿也都是。然而，心未放下之前，一切都不是。

这类公案在现实生活究竟有没有用处？还是有的。有些人钻牛角尖，引来许多痛苦。如果退一步即可海阔天空，否则比下地狱还痛苦，因为是死路一条。禅语教导我们把自己放到非常自由开阔的世界中，不要把自己逼入狭窄的观念或自以为是的框框里去。

红炉一点雪

问：「红炉一点雪」，从诗的意象上来说非常有张力，因为红色和白色在对比之下很醒目，而烧热的炉子和冰凉的雪也在温度上呈现两个极端。把这些对立摆在一起，究竟想表达什么呢？

师：红炉中有一点雪，是根本不可能的事！烈火熊熊的红炉岂能容得下雪？雪竟能在火红的炉中存在？这恐怕是一幅画吧！它的用意是说明没有这样的东西，正如龟毛兔角一样，并不存在。

开悟、成佛、智慧等等，都是空洞、抽象的名词，但是对未开悟者要讲这些东西，因为他们就是被迷惑、烦恼、障碍等这些问题所困扰，名闻利养权势物欲也都存在。一旦开悟，这些东西都不存在了，不但是身外之物、心外之物，而且连身外、心外也都是幻相。人如果有情绪、情感的执著和判断，就会产生障碍或情执的作用；如果心无罣碍，心不受外界所动、所影响，心外就没有东西。不论是世间任何事物，或是成佛之后所见到的佛、道、净土、圣人、菩萨，在开悟者眼中都是红炉一点雪，没这些东西。一般人是很难体会的！在我们眼前明明有种种人、事、物、环境、情况、现象，怎么说它没有？有慧根的人听了这句话之后却会马上开悟，发现往日为自己所贪恋、厌倦、爱憎的对象，都如红炉一点雪，不是事实，何必执著？

事得理融，寂寥非内

问：南泉普愿禅师在写给弟子的信中提到这两段话，听起来哲学意味很浓，跟其它的公案或禅语不太相同。请师父解说。

答：理和事、内和外指的各是什么？必须先把这两个相对的名词和观念弄清楚。这里的「理」不是道理的理，而是真理或一切现象的根本。「事」是指现象，「理」是指本体，这是哲学观点的解释。南泉说「理随事变」，一般人却说本体不动，现象会动。南泉说「事得理融」，一般人却说见到现象不见得见到本体，本体是不可捉摸的、完整的、永恒不变的。但就禅而言，理和事，亦即本体和现象是同一个东西，即事即理。（现象本身就是本体的表现，而不是现象之后还有本体；所以看到现象就知道它的根本是什么。也可以说，有烦恼的众生和佛是同一个东西，只是他尚未成佛而已，所以呈现出凡夫的样子；其实一切众生都有佛性，是跟佛性在一起的。）

如果通达了这个道理，外在的现象和内在的本体根本是一即二、二即一，等号的两端是事与理，内和外也是一体的。这是从禅的立场看，不是从哲学的立场看，因为禅的经验是用心来体会的。心不在外，也并不在内，否则是在那个之「内」呢？是因为身体、环境在动，心才跟著动，所以心不在内也不在外。

所谓「理随事变」，现象在变，本体的理就在变动的现象之中。「宽廓非外」，你不要以为现象是在本体的外边，无限的广大也不在本体之外，不要把现象当成本体的外在；此即理事不二，即事即理，套用哲学名词，便是现象即本体，本体即现象。

「事得理融」，一般人认为理是不动的本体，事是不断变动的现象，事可见而理难知。事实上，当你心中已无分别执著之时，看到一切现象虽然在动，心中并不受其影响，所以等于未动，故以智者的眼光看世间一切现象，都是清净无染的，那与理体的本身无异，见事即见理，理以事现，理在事中。故在凡夫的心境，总想要离苦，向往佛国，对于悟后的智者，纵然常住世间的尘嚣之中，也等于处身于佛国净土。

「寂寥非内」，许多人认为外在的世界是动的，内心的深处是静的，故要用静坐及参禅来开发内心世界。其实，若从禅悟者的立场而言，事与理既非两样东西，内与外、静与动，也是不可分离的，动态既不在外，静态也不在内。若把内外看成两极，就有烦恼出现了。

所谓世间本无事，庸人自扰之。当有烦恼的时候，所面见的世界是丑恶的，实际上是因为人心丑恶，世界才丑恶。有大智慧的人，心不随境动，环境如何是环境本身的事，他的内心世界不受影响，也就等于跟他无关，但他依然会照著环境的动向作适当的处理，那是智慧的功能而非烦恼的心动。

乾屎橛

问：有位和尚问云门文偃禅师说：「佛是什么？」云门回答：「乾屎橛。」也就是清除粪便的木片。乍听之下令人惊诧骇异，怎么可以这么放肆呢？云门禅师的用意是不是想破除对立呢？

答：禅师们就是要破除人的差别观念。若从宗教信仰的角度看，说这样的话实在是大不敬。在佛教的常识里，佛的意思是「觉者」，自觉、觉他、觉满，也叫「大觉」、「满觉」，是大彻大悟的伟大圣人。然而，这个解释对修行没有帮助，只能听到一些知识和说明，起不了作用。若问佛是什么，不必用抽象名词或描写的说法来解释、介绍，只需直截了当告诉他，佛是无处不在的，不能用任何固定的一句话来说明。佛可以说是智慧慈悲的代表，也可以说他没有什么事要做，因为他已得大解脱，但只要有需要，他随时出现，而且能以人或物的样子出现。然而佛不是物也不是人，他为了帮助众生，可以在任何现象中让你受用。如果一个人可以因为一块干大便而开悟成佛，得到佛法的利益，佛也可以是一个乾屎橛。云门禅师在回答这个问题时，也许正好在野外看到一块人粪或狗屎，就随口说佛是那个东西。一般人可能无法接受这种指示或观念，但禅修者心中有很多疑问想立刻得到答案，如果禅师当下答非所问，并且给予非常强烈的印象，发问者会非常震撼，从惊讶中产生智慧的火花，或可因此而开悟。这是方法上的运用和手段上的便利，可以让人的观念产生一百八十度的转变。从受人尊敬，应受崇拜的佛，一下子成为受人鄙弃的乾屎橛，在他心中会产生非常大的革命，他的生命可能从此得到新的开始。禅宗不倾向正面的解释，否则隔靴搔痒无济于事。其实禅宗并不常用这种方法，必须视情况而定，用得恰到好处才行。

南泉斩猫

问：南泉普愿禅师的弟子为抢夺一只猫而争执起来，南泉要他们说出个道理，否则要杀猫。大家无言以对，南泉就把猫给杀了。当赵州从谂禅师回来，南泉把斩猫的事告诉他，赵州就把鞋子脱了，放在头上走出去。南泉说：「你当时如果在场的话，这只猫就不会死了。」出家人杀生是不应该的，鞋子顶在头上也把事情颠倒了，这些和尚为什么做这些奇怪的事？

答：佛教最重要的五戒的第一戒就是不杀生，南泉怎么可以杀猫呢？不过他不是粗人，也不会是破戒的出家人，而是他看到寺院中养起猫来，这已经错了。戒律规定寺院不能养猫，因为猫会抓老鼠，有伤慈悲，而东西两堂的僧人还要争猫，所以南泉就把猫杀了。他的目的是要使两堂的僧人去掉争执的心，也去掉以后养猫的心。如果处罚他们也没什么用，不能产生力量，一旦杀猫，可以产生极大的震撼，因为从释迦牟尼佛以来没有人破过这种戒。养猫已够不慈悲，杀猫更不慈悲。这是禅宗祖师以毒攻毒，以毒治毒，以非常毒的药来治非常毒的病。杀猫之后，这个震撼力不是一下子就结束了，直到现在还在震撼著我们。猫本身牺牲了，但南泉的举动却帮了很多人的忙。

赵州是已经开悟的人，他知道两堂养猫、争猫是颠倒，老和尚杀猫也是颠倒，他还有什么话讲？上下都颠倒！所以，脱下鞋子顶在头上往外走，是表示这场佛事整个都是颠倒的。他用颠倒的手法也是以毒攻毒，以毒治毒。如果以正扶反，力道不强；如果颠倒加颠倒，可以马上产生大爆炸、大火花。禅宗史上曾有很多人解这个公案，我的说法则是这三方的动作都错了，但南泉和赵州的目的是对的，这叫「将错就错」、「倒正其错」。不过，这种例子不能随便学习，否则养狗杀狗、养猫杀猫，会很麻烦的。

寸丝不挂

问：有位比丘尼叫玄机，去参拜雪峯禅师，禅师问过她的名字之后，又根据她的名字问她一天织多少，她答道：「寸丝不挂。」说完就告辞往外走，雪峯禅师突然喊住她：「你的袈裟拖在地上啦！」玄机回头一看，禅师笑著说：「你不是说寸丝不挂吗？」这个故事听起来颇有玄机，却也让人觉得要修行到真正的寸丝不挂实在不易。请师父开示。

答：这位玄机比丘尼已经懂得禅宗的机锋，所以有这样的回答。如果说自己身上连一根线一寸纱都没有，普通女孩子说这种话不免会害羞，这位比丘尼则表现得颇有禅味。但当雪峯禅师一说袈裟拖在地上，她马上就出现普通人的反应，可见她只知道如何解释自己的名字，并未在心中了无罣碍。袈裟是否真的拖在地上是另一回事，可是刚刚才说到身上或心头寸丝不挂，可以挂寸丝的心根本不存在才对，怎么会有袈裟拖在地上？从这个故事可知，很多人自称懂得禅的意义和味道，其实只是一种观念上的、知识上的或思辨上的游戏，并不是内心体验上的实证。一般人要说出「寸丝不挂」这句话，已经不易，至于要体验，更不容易。

因此武侠小说中常说「行家一出手，就知有没有」，在内行人或高手之前，普通人假装有或只有几手普通的招式，那是丢人现眼的事。很多人在一知半解的情况下卖弄聪明，还以为自己是内行，这在知识分子来说是最易犯的毛病。这些人只是以耳代眼、以眼代手、以手代心，实际的内心世界并不是那一回事，只是动作舞出来象是内行罢了。


寸絲不掛
乙亥夏日


道非物外，物外非道

问：赵州和尚问师父南泉禅师说：「道非物外，物外非道，什么是物外的道呢？」南泉拿起棍子就打，赵州把棒子抓住，说：「你以后别打错人了。」南泉不想落入思辨的圈套，所以打人。但是对一般人而言，思辨还是必要的，请师父说明这两句话的意义。

答：所谓「道非物外，物外非道」，「道」究竟指的是什么？在佛教中，「道」有好几种意思。第一种是指路线、道路，也是指修行佛法的法门。另一种意思是方向或目标，比如希望成佛成道，希望证果等等。还有一种意思是菩提、觉，是一种经验，因此证道是指亲自体验到「道」是什么。对禅或究竟的佛法来说，道本身跟一般现象或一般世间事物不能分开，原因在于：如果心外求道，那是外道，因为道不在心外，而是在心内。可是心又在那里呢？如果说心在身体里，那也是错的，身体中没有一个东西叫作道。心既不在身外也不在身内，而是一种精神的活动，亦可称之为神识、智慧。神识是凡夫，智慧是贤圣，不论是神识或智慧都是跟外在世界相接触而产生的反应，所以不能说它是在内或在外。「道非物外，物外非道」，其实是同一句话，反复说著而已。道不在物质现象之外，那一定是在物质现象之内喽！可是若说物质之外没有道，也是错的。如果说物质或现象是道，这也是执著。所以，道不在物内也不在物外，道是非物外非物内，即物外即物内。这又变成思辨而非实证，有点像念《心经》，不是禅师需要说的，跟实际的体验没有相关，所以南泉禅师干脆不讲，拿起棍子就打。赵州则说：「我懂你的意思了，你别再打我了。」善于用逻辑分析事理的人大概会经常逞口舌之辩，而在这个公案中，语言已是多余的，这才是禅的体验。

瓶中养鹅

问：一位叫陆宣的人问南泉禅师说：「有人在瓶子里养了一只小鹅，鹅渐渐长大，出不来了。如果在不把瓶子打碎，也不损伤鹅的情况下，你有什么办法让鹅从瓶子里出来？」南泉禅师唤了陆宣的名字，陆宣应了一声，南泉说：「这只鹅不就出来了吗？」这个故事妙趣盎然，很想听听师父的看法。

答：一般人常会遇到瓶颈的经验，比如事情胶著了或者交通滞塞了等等。陆宣是位居士，自认懂得禅，瓶中养鹅只是一个假设，他故意来考南泉的。然而对禅师来说，根本不需要考虑这个问题，否则就上当了，被瓶子给困住了。南泉很清楚，陆宣把自己的念头装到他内心的瓶子里了，于是喊他的名字，陆宣一回答，他的念头就离开瓶中鹅，出了瓶子了。

陆宣是否因此而开悟？如果陆宣问这个问题之前已经用功修行很久，心中已有这个疑情，想求个答案，此时听到南泉说：「鹅不是已经出了瓶了吗？」他会放下瓶子，没有执著而开悟。但他也可能只是个知识分子，在观念上有这种聪明而制造出这个故事，此时不论南泉怎么说，他也不会开悟，顶多承认他输了，终究沦为一种游戏。因此，禅机的运用对真正用功的人非常有用，如果只流于游戏，这种对话毫无意义。

庭前柏树子

问：有人问赵州禅师：「什么是祖师西来意？」赵州回答：「庭前柏树子。」我猜想赵州和尚的用意，是以这看起来毫不相干的回答，来点破对立的观念。禅的真谛是「不二」，所以黄花翠竹无非般若；只要有人问赵州和尚什么是禅法，他不论答什么都可以。是不是这样呢？

答：应该是对的。这个公案接下来还有几句对话。有人问赵州什么是达摩祖师从印度带来的禅法，赵州答以「庭前柏树子」，那位弟子也懂得一些道理，叫和尚不要用境界打发他，赵州说我没有用境界表现给你，弟子再问一次什么是祖师西来意，赵州还是回答「庭前柏树子」。弟子听了，一定会认为这是心外的境界，因为柏树是一个东西。然而对赵州来说，祖师西来意也好，庭前柏树子也好，都不是境界，而是同一种东西。有人认为祖师带来的是涅槃妙心、正法眼藏，如果用这些很抽象的哲学名词去回答那位弟子的问题，实在毫无意义，不如直截了当告诉他，见到什么就是什么。赵州告诉弟子，祖师从西方带来的到处现成，放眼皆是，没有另外一个东西叫祖师西来意。这种思想跟自然主义有一点关系。佛法本来是讲心法的，结果有人把心当成一样东西来执著，在此情况下，只好连「心」这个名词都不提，因此任何东西都可以是祖师西来意。这是否是哲学上的泛神论？其实也不是。泛神论只是你对他的信仰而已，他本身并不产生任何功能。但祖师西来意是可以体验实证的，是如人饮水冷暖自知的，是活泼的、生活化的，人人皆可体会得到的。智慧未开时，祖师西来意即使在你面前，但对面相逢不相识，如此而已。因此也有人说，你每晚抱著佛睡觉，每天早上又跟著佛起床，只是自己不知道罢了。佛就像庭前柏树那般熟悉，还有什么好问的。不过，如果执著庭前柏树就是祖师西来意，这也是错的。

处处踏实处处是、处处自在处处活泼，就好了。

至道无难，唯嫌拣择

问：三祖僧璨在〈信心铭〉中说「至道无难，唯嫌拣择」，是不是说求法悟道不难，就怕你起分别心而加以执著？

答：〈信心铭〉是三祖僧璨留下的不朽作品，一开头就说了这两句话。至道是什么？是无上的道，也就是佛道。不要把至道视为高不可攀，如果执意要追求最高的道，认为开悟以后即成佛，这就错了。拣择的意思是分别、选择、等待。这句话是对修行禅法者的心态所做的忠告。禅法本身是要我们去实践、去体会，而不是去等待、追求、挑剔和寻找。要怎么做呢？很简单！把追求心、期待心、修功德的心、成道的心全部放下，马上就会发现佛道一直跟你在一起，你并没有离开过它，它也不曾离开你。不过，对初学佛法的人还是要鼓励发菩提心，要有求道、求法的心，要有为了求道而摆下一切的心。摆下一切的心有两种，第一种是放下自己的身外之物，乃至摆下自己身体的享受和苦难，不顾一切去用功；这是鼓励人修道的一种方便。至于已经在修道的人，除了修道之外，不要再追求、等待、盼望什么道在你面前出现；这是另一种摆下一切的心。好比一个登山人，只要方向无误，路线正确，就不要老是瞻前顾后。注意脚下踩稳脚步，一步一步往前走，不要计算何时到达山顶，也不要时刻衡量离开山顶有多远，这样毫无意义。唯有不断努力，才是最实际的。所以，不要觉得成佛很难，可是如果心中有所分别、执著，至道就很难了，成佛也很难了。

我们在平常生活中也可以运用这种观念。比如我们是为了赚钱而工作，为了薪水而上班，但在工作时如果老想着我做一分钟有多少钱，工作一定做不好，老板也不会高兴的。工作时就是工作！

好雪片片，不落别处

问：石头希迁禅师派弟子送庞蕴居士于山门，庞蕴为答礼，就指著空中的雪花说：「好雪片片，不落别处。」其中有一人问：「那要飘落到何处呢？」居士一个巴掌打过去，说：「你还称得上是禅客吗？阎罗王不会饶你的！」那个人又问：「那居士你呢？」庞蕴再给他一巴掌，并说：「眼见如同盲眼，口语如同哑口。」雪窦禅师评道：「如果是我，我就做雪团『丢落此处』以示不服。」这么热闹有趣的故事，请师父为我们讲解。

答：雪窦也是多嘴，故事本身已经很清楚，何必再讲什么？如果我要评他，可以说是「一锅好粥，多了一粒老鼠屎。」在禅里面，只要有话讲，就是多余。

我们平时说「肥水不落外人田」，属于自己的宝贝，一定会到自己家来。也就是说，如果自己真有工夫，禅悟就在你那边，好比好雪不会飘到别处，只会飘到你这里。可是未开悟的人就不懂了。本来庞居士想用这句话来赠给送行的人，禅客却问：「不落别处又落到那儿去呢？」他的妄念太多了，没看到雪落在当下，却顺著「别处」这两个字，念头越转越远，转到别处去了。怪不得居士要给他一巴掌。居士说：「你那算是参禅的人？你放下当下打妄想，把念头转跑了。阎罗王不会饶你，你不会得解脱的。」禅客还弄不清楚他错在那里，又问：「那你自己呢？」居士说：「眼见如同盲眼，口语如同哑口。」看了等于没有看，讲了等于没有讲。也就是说，你这个人怎么搞的，明明看到雪落在此处，还要问落到那里去？睁眼等于瞎眼，你问的那些话都是不该问的，动了嘴巴却等于哑巴。

这句禅语也可以在日常生活中帮我们的忙。有时候在跟别人谈重要的事情时，会闪出跟当时的人、当时的事没有直接关系的念头，搞得错综复杂，使我们的心不能集中。或者在路上看到别人穿了一件衣服，马上联想这衣服大概是法国设计的吧！料子是意大利的吧！裁缝是香港的吧！到最后那个人那件衣服的影像已经不在视线之内了，自己却转出一大堆念头来。这都是浪费时间，浪费生命，而我们一向都是这样迷迷糊糊过日子的。

大道透长安

问：有位僧人问赵州从谂禅师：「什么是道？」赵州说：「就是外面那条路。」僧人说：「我问的不是这个道。」赵州说：「那你问的是那个道？」僧人说：「我问的是成佛之道。」赵州回答：「这条大道一直通向长安城。」这个故事是不是说明生活就是修行，离开生活则无所谓的「修行」？

答：我们一方面可以说赵州禅师答非所问，和尚问的是成佛之道或禅道或悟道的道，也就是祖师西来意。赵州明知他问的是这个，却点他一下不要认为此道非彼道，以为另外还有一条成佛的路。到长安去的路难道就不是成佛的路吗？离开通往长安的路才会有成佛的结果吗？因此也可以说赵州不是答非所问，而是把那位问道的弟子的心扭转过来，叫他不要分别世间的路和出世间的路，也不要把凡夫的生活行为以及修行佛法的人的生活行为截然划分来看。对一个真正的修行人而言，佛道并没有离开我们的生活环境，睁眼闭眼都是成佛的路，成佛的路就在自己面前，举手投足修的都是佛道。问题在于如果心中存著彼此、好坏、凡圣等等的分别或执著，那就是烦恼。如果把这些观念通通放下，那就彻头彻尾内内外外凡所见者都是佛所见到的道。此所谓佛道并不是真有这一条路，而是什么都不放在心中而又不离开心中，那就是佛道。人如果执着眼前去长安的路才是佛道，那是错的；如果说这不是佛道，也是错的。赵州禅师是以眼前出现的环境来纠正问道的人。

就一般人而言，心中能非常舒坦地生活的人并不多，大多数都被外在的景象牵著鼻子走，这就见不到道。如果自己的心不受外在景象所动，那就见到道了。我们面对问题时，心中不以那些问题作为喜怒哀乐的原因，也就是心中不因环境而喜，也不因环境而忧，但会对环境作适当的处理，这就是智慧，就是在道上，行的就是佛道。

吃茶去

问：赵州禅师在寺院里同时对三个不同背景的人都说「吃茶去」。以前曾来过观音院的和尚被请去吃茶，以前没来过的和尚亦被请去吃茶，觉得纳闷而发问的院主也被请去吃茶。赵州对他们都很平等，但是吃这一碗茶有什么道理在内吗？

答：这则公案非常有名，叫「赵州茶」。寺院中有固定的吃粥、吃茶的时间，吃茶是为了做工之后解渴休息。这三个人去见赵州时正好是吃茶的时间，都被赵州请去吃茶。在佛法之中众生平等，不论你以前来过或没来过，即使你当了执事也一样，应该吃茶时就去吃茶。这其实是桩平淡的事，没什么奥妙，但被院主一问就问出问题来了。

「吃茶去」的意义在那里？「茶」代表道、禅、自性的清净心，或明心的「心」和见性的「性」。来我这儿的人只有一个目的，而在此住下的人也只有一件事可做，就是以平常心过平常的生活。在什么时候就做什么事，在什么场合就讲什么话，在什么职位就担当什么样的责任，这些就是在我这儿修行的本分事。你们即使有先到的、有后来的，有担任职务的，有不担任职务的，甚至包括我赵州自己在内，都只有这个目的，没有其它的事。然而连心中也不要有目的存在，到我这地方来，就跟大家一起如常生活吧！

杀人刀·活人箭

问：「杀人刀、活人箭」，看起来是说生杀大权都在我手上，要肯定你也可以，要否定你也可以，全看我自由运用。那么，要运用杀人刀和活人箭的人，要具备什么样的智慧，才能避免出问题？

答：这是马祖弟子石巩慧藏禅师的语录。这位禅师出家前原是个猎人，因此喜欢用箭来接引人，凡是向他问法请道的，他都叫人看箭。这两句话，刀也好、箭也好，都不是真正的刀和箭，而是智慧。杀人与活人要看怎么用。杀人是指在适当的时机对弟子断后路、断前路，叫他鸡急上梁，狗急跳墙，逼得他没有活路可走，他才会把一切攀缘执著妄念全摆下。此时山穷水尽，但突然间活路就在当下。无路可走时，烦恼无从生起，智慧就出现了。因此，「杀」就是断攀缘心的路线，至于活人箭的「活」是用在什么时候呢？当弟子失去信心，觉得自己不是修行材料，再怎么修行也没有开悟的机会和希望，想放弃修行，这时禅师要给他一条路走。有的用间接的譬喻来提醒他，有的直接指出来，比如「眼睛闭著看不到路，眼睛睁开路在面前」。如果执著到心中有枯、闷、绝的现象出现，老师会给他一句话：「往前跨是死路一条，如果退一步往回走，前程无限。」就是让他有生路、活路、希望之路以使他转过来。这有点像杰出的军事家用兵，没有一定的规则可循。禅师如果非常高明，不论是用杀人或活人的手段，都能帮助弟子除烦恼心而开智慧眼。如果用得不当，该杀的时候活，该活的时候杀，弟子就倒霉了。同样地，有智慧的人对自己的子女、学生，皆可因人施教，视当时的情况而给予恰到好处的帮助。

万法归一，一归何处

问：万法是差别，一是统一。当所有的差别都归于平等统一，似乎已是最高境界了，还要问「一归何处」做什么？

答：这是赵州禅师的语录。「万法归一，一归何处」，有人说前一句是归纳的，后一句是分析的；前一句是整体的，后一句是个别的。如果仅止于此，这是逻辑分析而不是禅。佛经中是这么说的：万法是一切诸法，是千差万别种种不同的现象；一是指本体或是全体，是完整的、统一的局面。不要把「万法」和「一」当成两样东西。从统一来看是一，从分析来看是一切。可是一即一切、一切即一，这是佛法中所谓的万法不离一心，跟哲学上的本体不同。从一心中流露出千差万别，然后千差万别又回归一心，此心可以是烦恼心或智慧心。凡夫众生不断由种种思想观念而产生种种行为，以他的行为而感受果报；这是凡夫所处的世界—心生种种法生。若从菩萨或佛而言，菩萨心中有一切众生，众生都没有离开菩萨的心，那是智慧心和慈悲心，是广度众生。佛法是这么说的，但这是不是禅呢？不是！禅法是不立一法，既没有生死的烦恼法，也没有出生死的解脱法。如果把它们分成两截来看，这就是烦恼。真正解脱的人是既不怕生死也不恋生死，所以没有一法和万法的问题。因此，若有人问禅师「万法归一，一归何处」，这位禅师若是德山，一定给他三十棒；若是赵州，他可能会答「庭前柏树子」或「麻三斤」。「万法归一，一归何处」在此并不代表任何意思，它是提醒你不要有分别心。佛法是有层次的，最高层次是不落阶梯，没有层次。

寻剑客

问：灵云志勤禅师看到桃花而悟道，因而写了这首偈子：「三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝；自从一见桃花后，直至如今更不疑。」说他三十年来一直寻求开悟，可是都失败了，一直到那天蓦地看到桃花，终于悟道，再也不迷惑了。桃花是大自然中一个很自然、很单纯的存在，就跟赵州禅师的庭前柏树子一样，虽然简单，却有使人开悟的力量。不过，话说回来，绝大多数人看了一辈子的柏树和桃花，却一直没开悟，这区别在那里呢？

答：这区别就在灵云禅师有三十年寻剑的经验，如果没有这个经验就难了。近代的来果禅师曾说，修行禅法的人如果没有投下三十年修行的工夫，可能不易开悟。「三十年来寻剑客」，剑是智慧剑，对内可连根斩除所有的烦恼，对外可消灭一切魔境的诱惑和扰乱。智慧一旦出现，内染和外污都能全部解决。因此，修行禅法的人不是为了求禅定、神通或得到福报，智慧才是最重要的。「几回落叶又抽枝」，我相信灵云禅师在这三十年中一次又一次地遇到穷途末路，心中非常萧条凄凉，一点也看不到开悟的讯息。虽然如此，他也一次又一次地看到枯木抽枝，感到消息的出现。修行禅法的人在心理上、观念上一再遇到瓶颈，如果没有坚定的毅力，绝境一旦现前，很可能会放弃努力；修行持续三十年并不简单。「自从一见桃花后」，桃花是真实的桃花，跟赵州的柏树子一样。当他在某一年的春天看到桃花开了，突然发现心中什么都不见了，只看到满树桃花，是那么的自然、欢畅、优美。这时他意识到自己正如那桃花一般，是自自然然地开出来，无忧无虑，无牵无挂，如此欣然。于是智慧现前！从那时一直到目前，再也不怀疑自己的悟境是不是够深，再也不怀疑自己是否真的有智慧。过去只是得到一点讯息，一点希望和反应，那并不是开悟，见到桃花才真正开悟。话说回来，他是有三十年的经验，否则的话，不论见到什么也不会开悟。



啐啄同时

问：母鸡孵蛋二十一天之后，小鸡从蛋壳内开始破壳，叫作「啐」，母鸡发现这个情况而由外破壳，叫作「啄」。啐啄如果不同时进行的话，小鸡可能无法存活。「啐啄同时」这句话是如何用在修行上的呢？

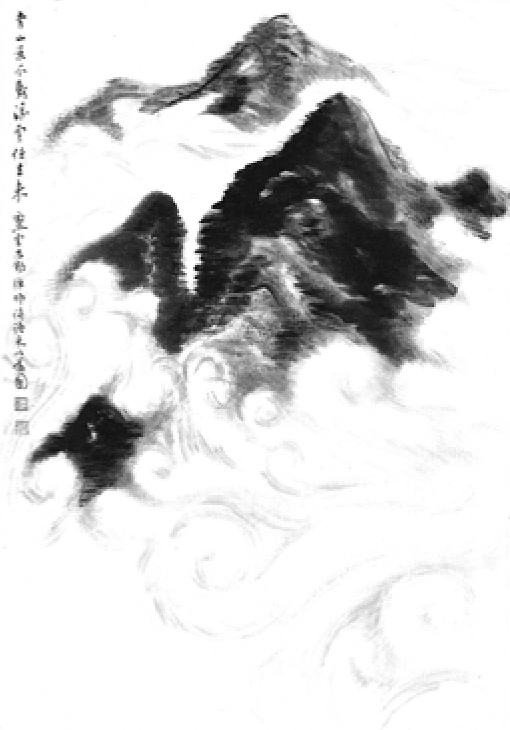
答：这是镜清和尚的一句话。要拿捏得恰到好处，也就是契和机相同，感和应相交，一定是过来人、训练有素的人、经验丰富的人，否则不易有这种事发生。啐啄同时是有条件的，老师必须有这个能力和工夫，其次弟子要真有出息，也非常努力，才能红花与绿叶相配，名师与高徒相映，的确是千载难遇的殊胜因缘。禅宗虽然讲顿悟，还是需要善根。善根若不够，福慧的基础不足，再如何用功，还是不得其门而入。有的虽已摸到了门，但若心力不足、体力不够、环境不理想，也很难修行成功。另外一种人条件皆备，也很用功，就怕欠人指导。所以，盲修瞎炼是不行的，高明的老师一点一拨的帮助非常重要。修行的人遇到障缘，不论是内心的或环境的障缘，最好的办法是广结善缘，并且多做忏悔；广结善缘是培福，礼拜忏悔是消业。内在的业力减轻，外在的福缘增加，才能遇到贵人。否则仅靠自己拼命用功、盲目修炼，最后可能引起身心更重大的魔障，不会产生任何好结果。有的老师在等学生，学生没来；有的学生在找老师，老师不出现。所谓「恰到好处」是，时机成熟时有老师在观念上、方向上加以指导、点破或拨转。如果时机未成熟，观念的说明没有用，只能变成知识的了解，对真正的悟境帮不上忙。有许多人研究禅的语录、公案，甚至讲出很多名堂，好像很懂开悟是怎么回事，其实了不相关。有人不需要帮助就能自修自证自悟，通常有这种想法和经验的人，都不是真的开悟，而是自大狂，入了魔境。因此，要福德、善根加上实践，才能遇到啐啄同时的好因缘。

青山原不动

问：有人问灵云志勤禅师说：「如何出离生老病死？」禅师回答：「青山原不动，浮云任去来。」意思是不是说，生老病死即使如浮云一般来来去去，只要心中不受生老病死影响就不会起烦恼了？

答：如果从自然现象来看，浮云在山巅飘来浮去，而山并没有随著浮云的隐现来去而产生变化。如果讲到世事无常，青山也是物质现象，怎么可能不动？现在青山受到许多开发，一下子就不见了。不过，灵云禅师话中的青山，指的是智慧的心，也可以说是开悟后的悟境，已经见到佛性本清净，具有不增不减不生不灭的特质。不论众生在生死之中如何来来去去，忽而上天堂忽而下地狱，在人间忽而受苦享乐、忽而造业犯罪、忽而行善增福，都是生死中的现象。虽然生与死、来与去都很明显，可是一定要知道、要肯定佛性人人本具。众生在烦恼时虽然看不到智慧、福报和能力、能量，但并不等于没有；正如青山永远在那里，即使被浮云遮蔽，并不表示它不在了，一旦浮云消失，青山又出现了。其实并不是青山出现，而是因为浮云消失。浮云是指烦恼、生死的现象和众生的分别执著。就是由于这种分别执著的烦恼心态和心念而使原来不动从未消失的佛性和悟境没有显现出来。因此，一个悟后的人在看前尘往事或芸芸众生时，都会有这种「青山原不动，浮云任去来」的观察和感受。

一般人如果老是被困于自我的立场和观念中，失去理性和客观的标准，就会变得非常盲目。若能抛开主观的立场，为整体大局着想，听听别人的声音，看看别人在做些什么、需要什么，心中就会有不同的世界出现。所以，当主观变成客观时，虽不是开悟，但另一番新境界会使我们非常感动。



一翳在目，空花乱坠

问：如果眼睛里生了一片薄膜，就会干扰视觉，看到很多虚幻不实的景象。同样地，我们心中如果有主观、偏见、成见、执著这些东西，也会把环境错看、误看，产生不必要的困扰和烦恼。这句禅语的意义是这样吗？

答：这是归宗智常禅师和其弟子芙蓉灵训禅师的一句对话。长了薄膜的眼睛会看到空中有东西乱舞；如果戴上墨镜，外界景象就会变黑。其实这都不是外界的东西有变化，而是我们的眼睛生病或有色眼镜所引起的。众生在未开悟之前都是这种情形。翳是我们心中的盲点或观念上、心理上的自我执著，每个人都习惯由他自己的个性、角度来看世间的人、事、物；十个人看同一个人可能就有十种不同的判断和评语，因为每个人都有主观的我，甚至同一个人在不同的时间、心情下看同一个东西也会有不同的判断。因此，只要我们心中还有一丝自我的、自私的、主观的意识存在，就看不到真正的那个东西。必须心中寸丝不挂，没有自我的缺省立场，所看到的世界才是用智慧来观照的。智慧是绝对透明的、没有障碍的、没有自我的，是超越于主观和客观之上的，这就叫观照。《心经》中说，用般若智慧来照见人生现象，就能离开一切苦难。

「一翳在目，空花乱坠」这两句话是点明修行禅法的人，心中要如一点毛病也没有的眼睛才好。至于在日常生活乃至夫妻之间也是如此，多一分客观少一分主观，就能多一分和谐谅解，少一分烦恼争吵。不要拿主观的自我来衡量他人，这是做人应该具备的修养。

东山水上行

问：有人问云门文偃禅师说：「如何是诸佛出身处？」禅师答：「东山水上行。」意思是东边的山在水面行走。一般人一定会说江水是在山边流动，云门为什么要颠倒过来说？而他用这句话去回答那个问题，又似乎风马牛不相及。

答：在云门禅师之前，傅大士也说过「人在桥上过，桥流水不流」，这个经验和东山水上行类似。就一般人而言，人在桥上走，水在桥下流；但从傅大士看来，是桥在流，水没有流。其实有些人也有东山水上行的体会，《楞严经》中亦有「云驰月运，船行岸移」的比喻：云在飘移时，月亮好像在走；船在航行时，两岸好像在移动。这类幻觉与云门禅师所说的「东山水上行」是否是相同的意思呢？不一样！东山水上行是比喻没这样的事，正如红炉一点雪或寒灰中的火星，都无其事。但人往往把真的看成假的，把假的看成真的。从主观立场出发，因为自己在动，所以外界在动；因为自己的心混乱，所以认为环境混乱。如果倒过来从真实面看，那就成了是非颠倒。是水在山边流动，而不是山在水上走；是云在月亮下面飘浮，而不是月亮在走；是船在航道向前行驶，而不是两岸向后移动。也就是说，不要把幻境当成实境，幻境是不实在的，不是真的。如果我们听到「东山水上行」这句话马上就想到实无其事，心中就会非常开朗。比如你丢了一笔钱，难过得不得了，问我怎么办，我说：「那是纸，不是钞票；那并不属于你，是人家的。」就把你的注意力和执著的心扭转方向。我们在日常生活中遇到的种种困扰，是经过常识的判断、观点的衡量而产生的。如果更深入一层，或从相反方向去看，就不至于那么痛苦或放不下。「东山水上行」这句话的目的是在解除修行人的执著，从梦想颠倒中清醒过来，使之心无罣碍、明心见性；这也就是指点迷津。

佛是尘·法是尘

问：禅师们常用否定、藐视、狂放或不相干的话将一般人心目中早已固定成形的观念扭转或打破。香岩义端禅师的这两句话也是在叫人不要执著吗？

答：这种用语其实很多，临济禅师也常讲「佛是魔」，把念佛学法视为下地狱的因。这跟一般常识是违背的，初学佛的人要皈依三宝，要信佛、学法、敬僧，而最后目标是成佛。可是《金刚经》中讲过一个比喻：「如筏喻者，法尚应舍，何况非法。」筏是船筏，是指佛法，就好比过河用的竹筏，到了对岸，一定要离开竹筏才能上岸。学佛也要舍舟登岸，摆下一切所赖以超脱生死的工具，亦即理论、观念和方法，才能真正解脱。有人认为一切皆可放弃，唯独真理不能放弃。但就禅法而言，不论是执著真理或非真理、迷真理或被真理所迷，都不得解脱。

「尘」是土的意思，是能污染清净心的东西。外在的一切现象与环境，不论是物质现象、精神现象、心理现象，凡是能用五官、头脑去接触、体验、思考的，都能使我们清净的智慧心蒙尘。所以禅修者讲「佛来佛斩，魔来魔斩」，心中有魔，要用智慧剑一劈两断；心中对佛的形相、观念及任何牵挂执著都要去除，才能宁静，才是智慧。「法」是方法、观念或是门径、道路。如果我们被佛经中所说的道理方法所占有，老是在用法，那就死在法里边，不能从法得自在。

以世间来说，种种学问和技术是跳板或媒介，不要把这些当成不变的、永远的真理，否则也是个麻烦，使人不得进步。对自己的所知所见不要固守不变，把它当尘看待吧！

无事是贵人

问：临济义玄禅师说：「无事是贵人。」我想他的意思并不是说养尊处优的人是贵人，而是心中无事、心无罣碍的人是贵人？

答：世间本无事，庸人自扰之。心中有长短、好坏、多寡、善恶之分的是忙人。他们牵挂太多、计较太多；已经做了的好事记得牢牢的，若是坏事则想尽办法掩饰辩护，做多做少都要跟别人比较，有成就即得意，不得志则失意。这些人心中有事，叫作有事的人。有的众生自怨自艾、自己整自己，明明是火坑，还要往下跳，一边跳一边喊救命，还一边埋怨有火；忙著造业忙著受报，这也是有事的人。临济禅师说：「无事是贵人」，只要心中无事就天下太平，心中无事就不会有冤家敌人，没有舍不掉放不下的人，也没有特别亲或特别怨恨的人，所以他不会伤害任何人，反而对任何人都有益处，因此他是贵人。有事的人是穷人，老是不满足、老是在追求、老是在贪取。而没有事的人心中经常很满足、很自在；即使有钱也不会吝啬骄傲，没钱也不会自卑丧志，所以气质高贵。与人相处或独处时，都不会让人有是非或让自己卷进是非的漩涡；他是个贵人，也是个自由的人。如果经常斤斤计较自己的利害得失而不奉献自己于他人，即使位高权重财多，也是个贱人。因此《六祖坛经》中说：「憎爱不关心，长伸两脚卧」，心中没有瞋恨贪爱，也就是没有要排斥什么，没有要对付什么，也没有要追求、争取什么，所以可以把两脚伸得长长地安心睡觉。这是心净，而不是懒人，他们还是很努力地在接引众生、教化众生。



若论佛法，一切现成

问：罗汉桂琛禅师说：「若论佛法，一切现成」，这跟师父前面解释过的赵州的柏树、志勤的桃花，好象是同一个道理。而佛法既然是现成的，为什么很多人都觉得佛法好深奥，在外面的人很难进去，在里面的人钻不出来呢？

答：本来是无外无内的，也无所谓在里边的人或在外边的人，问题在于迷和悟的差别。就如从未喝过水的人，你无论如何描述水的味道，他就是无法领会，而对于喝过水的人呢？你不需多费口舌，他自然知道水的滋味。过来人和门外汉就是不同。此处讲的佛法是指菩提达摩从印度传到中国的东西，又叫心法，也叫正法。这么说来，在达摩未到中国之前，中国似乎没有禅法，也不知道正法、佛法是什么。然而，佛法并不是因为有人带来才有，没有人带来就没有。凡是有人的地方本来就有佛法，只是有的人发现了，有的人则一直不知道，没有智慧的人，也就是自我中心非常强烈的人，其主观意识蒙蔽了真实的世界，虽然真实的世界一直都在我们面前，但因为是用主观的自我意识去观察与衡量，所以把真实的世界扭曲了。即使真实的世界就在眼前，他还是不知道，还要去追求、追问真实的世界。因此，本来一切现成，只因多了一样东西，所以佛法就不现前了。这多出来的东西，就是自我意识的主观色彩。

我们对一桩事一个人的看法和评断，往往随著自己的主观意识和个人心情的好坏而改变，结果发现对同一个对象在不同的时空会产生不同的感受；这表示我们所见到的世界不是真实的。如果在任何时间、任何地方对任何人事物都不加入主观的自我意识，这就是现成的佛法，这就是智慧。所以，当你的情绪发生波动时，你已经离开佛法了！

步步踏著

问：有位和尚问法眼文益禅师在一整天的生活中如何修行，禅师答：「步步踏著。」这句话很平实、很平凡，也很平淡，跟其它惊世骇俗的禅语比起来，几乎不会引起任何人的注意。但是它对修行人也好，对普通人也好，应该是非常有用的。请师父为我们开示。

答：这句话的确非常平实，可见禅宗并不是只说一些古怪的话。「步步踏著」实际上跟「一切现成」是类似的。有人认为修行一定要躲到山里去，把两条腿盘起来，把身体坐得直直的，把世事都摆下，才叫修行。其实从禅宗的角度来看，那只能叫作休息，不见得是修行。虽然盘腿打坐可以链心，但若坐在那儿打瞌睡或打妄想，那叫什么修行？禅宗所讲的修行是日常生活中的每一个时间都要很稳定、很清楚地知道自己在做什么。走路时就是一步一步往前走，脚下踩得很实在，同时也知道自己是在一步一步往前走，心无二念；这就是最好的修行。同样地，吃饭时每一口都咬著，挖土时每一锄都掘著，上课时每一句都听著，与人谈话时专注地对谈、发问、解答，而不是天南地北问东答西；这也都是修行。所以，「步步踏著」这句话如果用于日常生活，可以节省很多时间，并能提高工作效率和质量，也会使人觉得你是非常真诚而实在的人。

本来面目

问：本来面目，是不是指在任何对立生起来以前，在任何差别形成之前的那个东西？如果是的话，这个东西，也就是这个本来面目，跟六祖惠能大师另一句话「本来无一物」是否有关联？或者说本来面目就是本来无一物？

答：本来面目是不是本来无一物？好象是又好像不是。众生从来没有成过佛，一开始就跟烦恼在一起，所以本来面目是指没有烦恼之前的我；或是断除烦恼之后出现了纯粹智慧的功能，这叫「还我本来面目」。因此，如果说没有烦恼之前的我叫本来面目的话，它跟本来无一物可以说是相同的。但是断除烦恼之后，所谓还我本来面目，就跟本来无一物稍微不同。还我本来面目之后，没有「我」的执著，没有烦恼，可是有智慧的功能和慈悲的表现。既然有智慧和慈悲，就不能说是无一物。所以究竟有没有本来面目呢？可以说有，也可以说没有。有人在用功时以「本来面目是谁」来参话头，可是如果执著于有本来面目的话，大概永远参不透。我们眼见的、耳闻的，身体所接触到感觉到的，以及自己的存在和环境的存在，只要心中不把它当成是烦恼，那就是本来面目。所以本来面目并不稀奇，只是未开悟之前体会不到而已。不过，知道有个本来面目也很好，这好比父母或某个有钱人用我们的名字在银行里存了一大笔钱，虽然看不到，但知道有钱在那儿，心中会有安全感，这也不错啊！

曹源一滴水

问：有一天，一个和尚问法眼文益禅师：「如何是曹源一滴水？」禅师回答：「是曹源一滴水。」和尚听不懂，茫茫然地走了。「曹源一滴水」是什么意思呢？而法眼禅师用别人的问题作为答案去回答他，又是什么用意呢？

答：曹源就是曹溪，是六祖惠能的发源处，所以曹源一滴水是指六祖传下的法脉。禅宗非常重视传承，传承是什么？就是以心印心。从释迦牟尼佛传给摩诃迦叶起，达摩祖师再将之传到中国，一直到第三十三代六祖惠能，惠能再往下传，后来分为五家七宗。这五家七宗的中国禅应该都是从曹溪，也就是惠能传下来的。

其实曹源一滴水并不代表什么，一般人把它当成法源、法脉、法系、传承，这又变成语言的游戏。未喝到曹源的水之前，怎么说明也是徒然，只需告诉你「是曹源一滴水」就够了。曹源的水是什么滋味，只有过来人知道，如果有人喝的是另一条溪流的水，明眼人一看一听就知道是门外话。

我们可以说「曹源一滴水」并不是真的水，而是修持的工夫和对禅悟境界的肯定。到现在为止，曹源一滴水依然很重要，但是不要以为真有什么东西叫作一滴水，这是经验的印证而不是知识的传授。

野狐禅

问：百丈怀海禅师说法时，常有一位老人去听法，有一天百丈问老人是谁，老人说他以前也是修行人，曾有人问他：「大修行者也会落于因果吗？」他答说：「不落因果。」结果竟因这句话而以野狐之身轮回生死五百次。现在这位野狐化身的老人就请百丈为他说法，老人问百丈：「大修行者也会落于因果吗？」百丈回答：「不昧因果。」老人听了这句话就从畜生道解脱了。一字之差或一个观念的错误，会让人误入歧途，难以翻身，实在可怕。请师父开示。

答：我们常听到有人谈禅、有人教禅、有人引证禅境，但也听到他们相互批评是野狐禅。只要我们真正了解野狐禅的公案，也许就清楚谁是野狐禅谁不是了。如果不用功，也没有亲自的、确实的体验，却走捷径、抄近路、取便宜而沾沾自喜，认为自己已经得到禅的悟境或禅的心要，都可能跟野狐禅分不了家。也就是说，如果不讲究先付出才有收获的因果，就是野狐禅。因果可以用两种方式来说，一种是邪因得邪果，正因得正果。如果是邪因，因为因地不正，果地一定也会遭殃。比如说，要断除我执才能真正悟入禅境，如果心有企图，跟贪欲、名利或愤怒、怨恨、骄傲、嫉妒等心念相应而努力修行，虽然修的是禅法，但因因地不正，即使也讲因果，亦是野狐禅。如果为求神通、为求感应、为求神秘经验、为求现生的福利而修禅法，也是野狐禅。这些是邪因邪果的野狐禅。另一种因果的说法是无因而求果或是不相信有因果，这也是野狐禅。所谓无因而求果，是有人认为禅是顿悟的法门，最好不要修行戒定慧，也不要修六度法门，乃至人间的伦理道德也可以搁在一旁，希望用禅的观念和方法顿悟成佛。这些人也许会有一些心理上的反应和精神上的体验，却也是野狐禅的一种。不相信有因果，就跟百丈所见到的那位老人一样：自己还是凡夫，就否定有因果的现象和法则，即使再怎么修行，还是落入畜生道而不得解脱。这在禅宗是如此，在一般人亦是如此。人应该走正道，不要投机取巧而走旁门偏道，否则即使获得一时的侥幸，但落入魔境而不自知，苦头在后，长久不能翻身。

野狐禪



北斗里藏身

问：有人问云门文偃禅师：「如何在语言上说明法身呢？」禅师回答：「北斗里藏身。」事实上北斗星里能藏身吗？云门是不是用这句话来点明法身无处不在？

答：佛的身体共有三种，即法身、报身、化身；成佛的人具备三种身。用智慧证实相，实相是无相的，法身即是无身。因此法身遍于一切处、一切时，但不能说任何一个时间的点，或任何一个空间的念就是法身或不是法身，法身没有定相。报身又是什么呢？报身是佛修行的功德所成的身体，是福德智慧庄严身；佛在由其愿力所成就的佛国净土中说法度众生，用的就是报身，也就是已经超凡入圣的菩萨们所见到，所接触的那个佛的身体。它可以是千丈身或万丈身，不同福报的菩萨就看到不同的佛之报身。它不是人间父母所生的身体，而是一种功能所产生的现象身。至于化身就是凡夫所见的佛，是由凡夫的人间身所生的，跟人类的身体完全一样，不过比一般人更健康、更庄严，让人见到之后自然生起恭敬心；那也是福德相，是为度凡夫众生的脱胎化身。释迦牟尼佛的身体在印度出现，那就是佛的化身。当人成佛时，三种身体同时出现，也同时完成。当人修行禅法而开悟时，则亲用慧眼见到佛的法身，也见到自己的法身。法身是什么样子呢？法身是无身，是无相而无不相；也就是说没有一个现象是它，也没有一个现象不是它；亦可说处处是佛、处处都不是佛。

人问云门禅师，法身究竟是什么？他回答：「北斗里藏身。」在中国人的信仰中，南极仙翁掌管人的寿命，北斗金星掌管人的死亡。北斗里藏身，等于是说他的身体在死神的手里，也等于没有这个东西。而既然没有身体，北斗也好，南斗也好，它处处在也处处不在；即使说它在北斗，也没什么不对。云门禅师用「北斗里藏身」来回答法身，不是比喻，而是说明，是非常简洁、明白、有力的一句话。

证龟成鳖

问：有人问香林澄远禅师：「如何是室内一盏灯？」香林禅师回答：「三人证龟成鳖。」香林禅师的意思是不是说，嘴巴讲出来的跟实际的东西有差别，你还是自己去体验吧！

答：「室内一盏灯」这句话是从《楞严经》「千年暗室，一灯能破」而来的；这盏灯指的是慧灯，也就是智慧的灯，或是明心见性的悟境。千年暗室是万古以来从未亮过的黑暗的房间，指的就是众生的无始无明。暗室这个东西其实是不存在的，只因无明把众生的智慧蒙蔽了，所以只见无明的黑暗，不见智慧的光明。有人问香林禅师千年暗室的这盏灯是什么，这可能是外行人问的话，也可能是内行人用功用得很久，知道自己在暗室中，但怎么也出不来，所以希望求得明师点他一下。香林禅师说：「如果我告诉你，难免有偏差，就好像证明乌龟为鳖。」鳖就是甲鱼，跟乌龟虽颇相似，但并非同一种东西。如果你看到的是乌龟，而别人却说那是甲鱼，结果会使你误把乌龟当甲鱼。所以如果你未看过甲鱼而想知道甲鱼的样子，我还是不说的好，你自己想办法找到甲鱼之后，自然会知道甲鱼不是乌龟。

禅宗重实际的经验，不重理论的分析和说明，它要你直接去接触它、体验它，而不仅仅用头脑去想用嘴巴去说。常有人批评只讲禅、讲经而不亲自体验修行的人是「说食数宝」—只用嘴巴描述食物而未真正吃到，手上数的是别人的宝贝而不是自己的。因此，禅宗的精神是什么？就是实际的行动、实际的生活、实际的体验。

久坐成劳

问：有人问香林澄远禅师：「如何是西来意？」香林禅师回答：「久坐成劳。」表面意思是打坐打得太久了，感到疲倦了。这句话答得很妙，可是说不出来其妙何在，请师父开示。

答：禅师回话的时候，常以反问做回答，或以破执为回答，很少用解释来回答，也可以说不用解释、不用说明来回答。「久坐成劳」这句话是把问题挡回去，不一定要想象其中有很多意义，但我们也可以从另一个角度去体会。本来，打坐坐久会开悟才对，如果工夫不得力，方法用不上，则会很疲倦。话说一般人修行时有两大障碍，第一是精神好、体力充沛、脑海中杂念很多，叫妄想纷飞；第二种是用功用久了，身心都疲惫，此时出现的是昏沈、瞌睡的情况。这两种情况比较起来，昏沈要比妄想更差，昏沈等于在睡觉，一点都无法用功。散乱时虽有妄念，还知道自己应该用功，偶尔有几个念头是用方法、在参禅。香林禅师这般回答，是把修行人最差的状况说是祖师西来意。问话的人很可能是非常努力精进不懈怠的人，希望很快就发现祖师西来意而久久无法如愿，所以香林禅师点他一下，不要执著用功用成那个样子嘛！久坐成劳也许就是你所要找的东西。这个回答也许会使此人把用功的心态马上转过来，心态一转可能就进入悟境。真是踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。从这个角度来谈「久坐成劳」这句禅语应该也可以吧！

前三三·后三三

问：无著和尚跟弟子说了一个故事，他曾在五台山拜见文殊菩萨，文殊菩萨问他从那里来，他说从南方来，文殊菩萨又问他南方的佛法如何维护，他说末法时代无人守戒律，文殊菩萨再问他究竟有多少比丘，无著和尚说大约三百人到五百人之间，然后问文殊菩萨这里的情况如何，文殊菩萨回答：「凡夫、圣人都有，龙蛇也混杂在一起。」无著和尚又问：「那有多少人呢？」文殊菩萨回答：「前三三，后三三。」请师父为我们说明这句话。

答：「三三」两个字在此处不能用数字来定义，这句话的意思是「差不多」，前面跟后面差不多，好的跟坏的差不多，南方的佛法和北方的佛法也差不多。无著和尚跟文殊菩萨的这段对话只是个故事，但它自有涵义。有人认为文殊菩萨是在北方的五台山，因此千里迢迢不辞艰苦从南方到北方，希望能见到文殊菩萨，能够得到正法。那知文殊菩萨却告诉他，我们这里跟你那里一样；也就是说佛法到处都一样，你来此若心眼不开，一样见不到佛法。

释迦牟尼佛时代，有两个比丘在远地出家之后，一心一意要到此方见释迦牟尼佛。一路上看到所有的水中都有虫，其中一位比丘为了不杀生，结果渴死了，另一位比丘想，未见到佛就死了，多可惜！因此他未守不杀生戒，喝了水维持了生命。他到了释迦牟尼佛面前，佛告诉他：「跟你同样要见佛的比丘早已见过我了，你现在才到啊？」佛又说：「如果你在千里之外能实践我的法、守我的戒，等于就是见到我了。如果不实践我的法、不持我的戒，你虽然看到我，等于没看到一样。」因此，文殊菩萨所说的「前三三，后三三」，对于那些到处追随名师，到处去问佛法的人是当头棒喝。若能真正了解佛法，一句两句一直用下去，也就可以了。如果懂得很多、跑了很远、见了很多善知识，可是没有实践佛法，也等于没有出门、没有修行。不过这句话是对那些专门跑码头的人讲的，至于需要参访善知识的人，该参访还是要参访。

学者恒沙无一悟

问：洞山良价禅师在圆寂之前作了「学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路，欲得忘形泯踪迹，努力殷勤虚空步。」这首偈，谆谆告诫学禅的人不要在口舌和书本上用功，如果要彻底解脱，就要像虚空一样。可是洞山禅师自己还是说了不少话要后人听取啊？

答：对禅修者而言，过来人的话是最真切的，特别是涅槃前的谈话，真是老婆心切。历来禅悟者留下很多经验谈，叫人不要从文字、语言、知识、思辨去用工夫，但他们留下的话却又让后来人看到更多文字，读到更多书，讲更多话。但我们必须了解，如果没有文字、语言或经典、语录来指点我们，告诉我们有关禅修、禅悟的消息，那就变成盲修瞎炼。可见，人类若真想得到大智慧，还是需要语言文字的思辨，作为方向指导。一旦得到方向指导后，就要告诉自己和他人，不要死在句下，也就是不要执著于佛和祖师的经教，那跟自己的悟境体证没有相关，只不过是在观念上得到一些知识，对实际经验并无帮助。实际上禅师们不一定否定语言文字，而是叫我们不要被语言文字所转。洞山禅师这首辞世偈是说，像恒河的沙那么多的修行人没有开悟，原因在于他们只是寻章摘句，行文求义，从文章之中找真理，那就变成思辨和想象，而不是经验。如果希望把头脑中的种种形迹，也就是观念和影像全都除掉，必须有什么就丢什么，把头脑放空，空到像虚空一样。后来曹洞宗的修行方法，就是先把所有杂念去除，然后把正念也放下，心中万里无云；不但没有云，连星星、月亮也没有，那就是无尽虚空。这是开始用功，不一定是悟境；脑中虽然什么也没有，但也不是一片茫然，而是空灵宁静，清楚分明。现代人如果每天挪一些时间用用这个工夫，不论站著、坐着、躺著，把一切都放下，只留下空灵宁静，实在是一大享受。试试看，虽然不一定完全成功，也蛮舒服的。

寒杀阇梨·热杀阇梨

问：有位和尚问洞山良价禅师：「寒暑来的时候，要躲到那里去？」禅师回答：「你何不躲到没有寒暑的地方去呢？」那和尚又问：「那里是没有寒暑的地方？」禅师答道：「就是冷起来冷死你这个和尚，热起来热死你这个和尚的地方。」洞山禅师为什么要如此回答？

答：很多人都希望逃避麻烦和推卸责任，希望能找到一个称心如意的洞天福地，不要有严寒，也不要有酷暑；不需负担任何责任，也不需面对问题的考验。其实我们从出生以后就不断面对种种责任和种种考验，而寒与热也是世界上很平常的现象。自然的环境、社会的环境和我们自己身心的反应都有种种苦恼。所以和尚问起什么地方可以躲开寒暑？什么又是那没有寒暑的地方？洞山禅师说热把你热死，冷把你冷死的地方是最好的地方，因为把你冷死、热死，你已经死掉了，还会怕热怕冷吗？也就是说当这个好逸恶劳的「我」，贪生怕死的「我」还在的话，你总是逃不掉的。你有乐的时候一定有苦跟著你，有生的时候一定有死伴著你。所以，只要把你的「我」去除了，就是最好的避寒避暑的地方和方法。到这个时候，寒没有什么可怕。热也没什么可怕。无法逃避的事一定要发生时，就让它发生吧！接受它就等于把问题解决了；如果逃避它，问题永远解决不了。

一日不作，一日不食

问：「一日不作，一日不食」是百丈怀海禅师的家风，它看起来很浅显，如果一天不工作，就一天不吃饭。我们大多数人也是天天工作，不过是担心如果不工作就没得饭吃，好像被动的成分居多，跟这句话原来的境界相差很远。请师父为我们开示。

答：普通人是以果为因，百丈是以因为果，在观念上并不相同。百丈并非没饭吃，但他说，如果我不工作就不应该吃，如果我要吃就一定要工作。这也就是说，要付出才能获得，若不付出就没有资格获得。这是正确的因果观念。有时，付出也不一定有回收，何况根本不付出，那有回收？昨天付出是昨天的事，如果今天尚未付出，今天就得付出，要一天一天地算。一般人则是为了等一下有饭吃才工作，或是明年可能没钱所以今年要工作，或者老年可能贫苦无依所以现在要储蓄，这都是被动的。「一日不作，一日不食」，这种从每一天来着眼的精神，从古到今一直影响著佛教积极付出的精神。在释迦牟尼佛时代，有一位农夫看到释迦牟尼佛托钵乞食，农夫就问：「乔答摩，我们工作种田，所以有饭吃；你不工作种田，怎么也要吃？」佛陀回答：「对！你是在耕田，我也在耕田。你耕的是土地，我耕的是心田，我在众生的心田播撒善根的种子，让它长出丰富的善根福德来，所以我也在耕作。」农夫说：「既然如此，你也该有得吃。」中国社会没有乞食的风俗，出家人在山中自耕自食，所以百丈清规中最重要的一条就是大家一律要到山坡上耕作，称为「普请」，上自大和尚下至小沙弥，无一可免。百丈年纪很老了，弟子体恤他，把百丈平日用的农具藏起来，使百丈无法下田工作。当天中午大家都在用餐，百丈却不肯吃，弟子问他为什么，他说：「一日不作，一日不食。」一直到现在，出家人仍然非常重视集体的劳动，工作的时间甚至不比在家人少。在家人还在昏睡美梦中，出家人已经起床了。晚上在家人应酬聊天娱乐，出家人拜佛打坐听经。假日期间在家人去休闲，出家人则全力投入修行。这就是中国出家僧侣的美德，其养成就是从百丈怀海禅师开始的。「农禅寺」的名字即是先师东初老人根据百丈以务农为禅修的生活而取的，他也希望我们有这样的家风。

一日不作一日不食

觅心了不可得

问：二祖慧可禅师对菩提达摩说：「我的心不安宁，请帮我安心。」达摩说：「把心拿来，我替你安。」慧可沈默了好久，说：「觅心了不可得，找也找不到。」达摩说：「好了！我已经把你的心安好了。」意思是不是说，连心都不存在，还有什么安宁、不安宁的问题呢？一般人最常感受到种种心境的出现，比如心痛、心焦、心急、心慌、心悸等等，如果跟他说「你的心其实是不存在的」，大概很少人会接受吧！

答：一般人的烦恼心不断在波动，岂会承认无心呢？当然，也有人说：「我没想到做这样的事，说这样的话会使你伤心，我是无心的，你不要在意。」这种无心是搪塞、推诿吧！是为自己辩护，把责任推得光光的。人除非睡熟了或失去知觉，否则是不会无心的；粗心也是有心。「觅心了不可得」是相当不易的工夫，只要看过禅宗公案历史的人都知道这个故事。慧可去见达摩之前已经修行很久，只因心不安所以去问达摩祖师。达摩给他的是禅师的反应，禅师往往不给弟子正面的解答，而是把问题转过来还给他，要他自己找答案。这是最好的方法，也是最有效的回应。如果顺著人的心给它说明解释分析，心会越来越乱，想得越来越多，离开智慧越来越远。因此达摩要慧可把心找来，实际上没有心这个东西，那只是一个个念头的起伏。前念灭，后念起；后念起，前念灭，念头不断起灭。如果很认真地找自己的心，在寻找的当下，霎时扣住烦恼起伏波动的心，这个心竟然不见了，剩下的是平静的、安定的，甚至没有念头的一种经验。这不能称为是心或念，而是一种体验。人的心没有头、没有尾，也没有痕迹，无处可觅，有的只是杂念而已，是一团烦恼心、分别心、执著心、自我中心的组合。如果发现这个事实，实际上就是开悟了。

如果你试著找自己的心，一定越找越多，边找边想，念头纷飞。当你不再想时，这也是念头，因为你在想自己的心并没有在动，这当然是念头。为什么慧可做得到呢？因为他已经修行很久，遇到达摩一句话打回来，把他的妄想、分别、烦恼、执著的念头打得粉碎，终于发现心了不可得；无心可安，才叫安心。

兔角不用无，牛角不用有

问：有和尚问曹山本寂禅师说：「即心即佛的道理我就不问了，但什么是非心非佛的道理呢？」曹山禅师说：「兔角不用无，牛角不用有。」兔子本来就没有角，而牛角是天经地义地存在，曹山禅师为什么要这么说呢？

答：即心即佛也好，非心非佛也好，两句话都没有错。但从实际体验来说，讲出这两句话已经离开心佛的事实，只是文字、口舌、思辨、观念，既不是心也不是佛。许多人认为即心即佛是对的，众生是诸佛心中的众生，诸佛是众生心中的诸佛，因此在经典中说「心佛众生，三无差别」。但若牢牢执著众生心就是佛的心，佛的心就是众生的心，这也是错的，因为佛毕竟不是众生。这二者的差别何在？站在开悟者的立场，即心即佛是对的；站在未开悟者的立场，即心即佛是错的。因此讲非心非佛是为了破除众生的执著！没有这个执著才能放下对于佛境、佛性的执著，才有希望真正开悟。所以讲非心非佛也是对的，可是讲这个对众生却有问题—既然不是心也不是佛，那究竟是什么？既然没有心也没有佛，修行又是为了什么？释迦牟尼佛度众生更是为了什么？所以这句话要看你怎么用，用得恰当就是对的，用得不当就是错的。因此曹山禅师用「兔角不用无，牛角不用有」来比喻，化解了这个问题。在一般的常识中，牛有角，兔没有角，但你不要在常识中兜圈子，要把常识的观念摆下来。如果有人告诉你兔角不一定没有，牛角不一定有，这就把常识世界的心态一下子扭转过来，不再钻牛角尖了。他针对一般人以常识作判断，以咬文嚼字做工夫而加以破除，用两句违背常情常理的话把思辨的问题解决了。有禅师说生姜是长在树上的，皂角（豆科植物）是长在地上的，他倒过来讲，为的是什么？是打断你常识的思惟和执著，叫你亲自去体验，不要老在文字上兜圈子。

大机大用

问：沩山灵佑禅师曾对弟子们说：「如许多人，只得大机，不得大用。」只懂得禅的奥妙却不会活用，毋宁是件憾事，如何从大机进入大用呢？

答：大机大用是大善知识。有些人由于慧根和福德因缘的关系，能有很深的悟境，很厚的工夫，是非常伟大的开悟者。但囿于环境的因素，或是他本身在表达技巧、技术和知识方面之不足，却不能有大用，只能自己受用，无法与他人分享。所谓大用现前就能以福德智慧随机应化，广结善缘，到处法缘殊胜。有些大禅师的座下开悟者不乏其人，但对当时和后代有影响的，只有少数几个。有些即使已经开悟，但无因缘让他们广度众生，比如辩才不够、亲和力不够、一般常识不够、对世间法不熟、对佛经也不能灵活运用；只知道自己内心非常明朗踏实，观念非常正确。这好比茶壶里煮饺子，倒不出来，也就是大机不能大用。社会上有些人也是大机不能大用，有的自认福德不足，过去没有好好结人缘，所以因缘不成熟；有的愤世嫉俗，觉得自己怀才不遇，被世人遗忘；有的则认为社会不公平，自己遭排挤，小人当道，好人不出头。我们该知道：大机大用不能强求以得，有大机不一定能有大用。其实有大机也很好，儒家说「穷者独善其身，达者兼善天下」，能够独善其身也算大机，若能兼善天下就是大用。尽力而为非常重要，但尽力之后仍然不能产生大用的话，那就是因缘不具足，不必强求。

求生不得，求死不得

问：有位出家人对曹山本寂禅师说：「我全身都是病，请师父帮我医治。」曹山说：「不医。」和尚问他为什么，曹山说：「我要叫你求生不得，求死也不得。」曹山为何用这种方法？它会产生什么效果呢？

答：普通人都求生而怕死；也有一些人认为生不如死，因为活得太没意思，所以想死。这种观念都是错的，非死不可时，求生无用；未死时求死，岂有此理。

若有因果观念，知道生死有一定的时间，要改变它的话，只有少数人能够做到，例如佛、罗汉与大修行人可以留寿，本来在某个时间应该死，但可以在人间多留几个月或几年，又如大恶之人本不该死，却可能横死或早死，譬如糟蹋身体而死、违法乱纪而死、被谋杀而死、或因天罚而死。除了这些例外，一般人的生与死都是确定的，求生或求死都是多余的。

这位出家人要曹山禅师治他的病，该病其实是心病，也就是烦恼。但是心病不是任何人能医的，即使医了也只是表面，不能彻底。所以，有烦恼的人向心理医生求助也很难将之根除，必须经常找他谈话，也许要找一辈子，也许心理医生自己也害起病来。心病要无所求，也无所舍才能医治。

站在禅宗的立场，凡有执著、有我、有所求、有所避，皆是病；求医治病也是病，因为那是自我的执著。若不求生也不求死，这就是平常心、无我无私的心，此即解脱。若真要治病，解脱是最好的方法了。曹山说：「我要你求生不得，求死也不得」，实在是没有「生」这个东西，也没有「死」这回事，只要摆下生与死的问题，你就没病了，就可以解脱生死。

这两句话非常有意思，大概只有禅修或禅悟的人才能体会，不过一般人也可以学习，不要贪生怕死。贪生不一定能长寿，怕死也不一定有用，不贪生怕死则可能活得舒服一点，也会长寿一点吧！

凡圣两忘

问：仰山慧寂禅师有位杰出的弟子光涌，有一天仰山问他：「你看师父像驴子吗？」光涌说：「看师父也不像个佛。」仰山再问：「不像佛的话，像个什么呢？」光涌说：「如果像个什么，那跟驴子有什么差别？」仰山大为赞歎：「凡圣两忘，情尽体露。」是否光涌已摆下对立俗情，明心见性呢？

答：对呀！像驴子也好，像人也好，像佛也好，都是执著。一般人执著于希望自己伟大或觉得自己伟大，因此热衷于追求名望、财富和地位。但从佛法的立场看，名利都是虚妄的、暂时的，都是不可靠的；内在心的宁静、清净、安定才是最好、最实在。

如果时时计较于希望成为圣人或觉得自己已是圣人，把别人视为凡夫，这种心态有待商榷。希贤希圣是世间的学问和观念，但从禅的角度而言，这虽好，但不够好。好处是能使人上进，但若把凡圣当成截然不同的两个形态，就变成形式化、偶像化，不易被大众共同体会和学习；即使学习也易流于虚矫、模仿，学习不成则会消极、灰心。应把凡圣的问题丢掉，自己与众生平等，自己与佛平等，如此才能成圣、成贤、成佛、成菩萨，否则永远在凡夫阶段。

自认是圣人的人依然是凡夫，因为他有对立的观念存在。他可能知识高、反应快、自信强，但那也不一定是真的自信，他也许威赫一时、一呼百应而洋洋得意，其实他可能是个侏儒，一旦失势则如病猫，见了什么都怕。唯有把凡夫和圣人的界限和执著放下，和光同尘，春风沐雨，才是禅的境界，才是自然的、平常的，不是凸显的、造作的。

仰山和光涌放下凡圣的两截，站在平等的立场，像什么都可以。

一般人对禅语无法理解，其实很容易明白。心外是有差别的，差别现象是外在的事实，但心中不要有差别心。少一点差别心的执著，对自己可以少一些烦恼，对外界可以少一些伤害。

放下著

问：严阳尊者问赵州从谂禅师：「一物不将来时如何？」也就是修行到心中无一物的时候该怎么办。赵州说：「放下著。」尊者又问：「已经无一物了，还放下什么呢？」赵州答：「你放不下的话，那就担起来吧！」尊者当下大悟。这个故事是不是说，即使心中无一物，如果抱著这个境界不放，也还是有一物，不得解脱？

答：非常正确，很多人说：「放下了！放下了！」真的放下了吗？「放下」是不容易的事；放得下也有层次，看你怎么放。有人叫人放下，自己放不下，这是最下的层次。有人根本没担起来，有什么好放下？不过他看不惯，充满愤怒、猜忌与怨恨，这也是放不下。有人名利、权势、地位都有，应该没什么放不下，但心中却有烦恼的情绪放不下。提得起的人不一定放得下，放不下的人根本就提不起。

有人资质平凡，庸庸碌碌过一辈子；有人很聪明、有学问、也很能干，结果也庸庸碌碌过一生。因为他放不下自己，心中梗著非常大、非常粗、非常重的「我」，执著自己的想法、作法、人格等等，提不起自己和他人的义务与责任，结果人人不敢用他，甚至不敢跟他做朋友。

这则公案所讲的「放下」，应该是另一个层次，那就是自认已经放下，到处告诉别人他已放下，也在叫人放下。这种人是正在修行而且已经修行很久的人，身无长物，什么也不需要。出家人可能夏天只有一件葛衣，冬天只有一件芦花袄，其它什么也没有。但若认为这种情况就是放下，那就错了，因为他还有「放下」的念头，所以未放下。

真正的放下是既不认为自己已放下，也不以为自己放不下；应该担起的责任和义务照样去做，应该接受的权利若能以之造福人群，也可以接受。

有人问我要不要钱？我说要；有人问我能否放得下钱？我说能。因为我要了钱，不是拿来享受而是去利益社会、弘扬佛法，我在帮他用钱而已。

放下的意思并不是什么也没有、什么也不要，而是心中没想到：「这是我的，那不是我的；这是我不要的，那是我非要不可的。」即使是成佛的念头也要放下，这才叫放下。禅宗说修行要修到一丝不挂，好的坏的念头、种种执著都放下，这不容易做到，但不妨揣摩著试一试。

迷己逐物

问：「迷己逐物」的意思一般人大概都懂，但也许只是肤浅的了解。请师父从禅的角度来阐释这句话。

答：这是镜清禅师的话，意思是迷失了自己而随外境动摇，没有方向原则、立足点，只要环境有些风潮，就跟著去了。这也叫随波逐流或墙头草。

逐物的「物」是物质，包括人的、事的以及物品的现象和动态。有的人受诱惑而丧失自己，有的人不知道如何安顿、安定自己，专门向外追求。有的追求女人，以女人作为安慰，但玩过之后仍无法心满意足，又去找别的女人。有的心烦意乱，去找欢乐；欢场中除女人之外就是酒，纸醉金迷酒足饭饱，第二天照样烦恼，再去喝酒。凡迷失在物质中的人，越陷越深，越觉得空虚而没有安全，所以拚命地追逐。

迷失在酒色之中的是下下等人，另一种人则迷失在名利权势之中。他们大概觉得玩女人没有品也不够水平，老是酗酒变成酒徒也不为社会所认可，所以追求名、利、权、势，这些也是物质现象。如果人就是为了这些东西而追、追、追，那就失去了自己。

有些人在年轻时曾有一些抱负，想为人类社会造福，然而一旦卷入名利的漩涡，马上迷失自己。别人害人，他也去害人，否则无法挤上那种人人觊觎的职位；对于财利也必须不择手段耍尽心机，否则无法获得。

大环境就像个大染缸，跳进去之后就不易保持干净。出家人虽不致被酒色名利所迷，但当别人赞歎他，他便心花怒放；别人送他供养品，他便心生欢喜，这就是失去自己。

所以，不论环境给你什么，只要心中有所动摇，产生情绪反应，就是迷己逐物。在日常生活中，夫妻吵架、兄弟争执、聚众滋事、议事动怒等等，应该也是迷己逐物吧！

我狂已醒，君狂正发

问：牛头智岩禅师出家前曾是立下不少战功的将军，出家之后进入深山修行，他的两位昔日的同袍去看他，一路高山榛莽，野兽出入。找到牛头禅师时，只见他在一座非常简陋的茅舍中打坐。这两人满怀疑惑，问牛头说：「将军，你疯了吗？为什么一个人在这里过这种日子？」牛头答：「我狂已醒，君狂正发。」必须是大彻大悟的人，才说得出这句话吧！

答：的确如此。许多人认为修行人是疯狂的，省吃俭用把钱送给别人花也是疯狂的，将自己的高位让给别人更是疯狂的行为。一般人都认为：要满足私欲而争名逐利、寻欢作乐是正常事，因为，人不追求这些，岂不枉活一生？

但是牛头智岩禅师或所有的禅师都会这么说：「修行的人、入山的人、把一切放下的人，才是清醒的人；还在追求的人则正在发狂。然而正在疯狂的人大概不会承认自己疯狂。」

我看过很多喝得酩酊大醉的人，已经快倒下去了，还嚷著说：「我那有醉？再来一杯！」别人看他很可怜，已经醉成这样，还高喊没醉，还要继续喝。

我们都知道地球本身在转动，有自转也有公转，当年哥白尼发现这个事实的时候，基督教教会却不准他公布，说他疯了。哥白尼是不是疯了呢？其实，是疯了很久的人，不知道自己疯了，社会上有很多人就是如此。

《楞严经》里描述这么一段故事说：有一个人清晨醒来，发现自己的头不见了，就到处寻找，逢人便问：「有没有看到我的头？有谁看到我的头？」别人告诉他：「你的头好端端地在你脖子上。」他总是不相信，当他走到河边猛然一看：「咦！我的头果然还在。」

人就是如此认为追求物欲是正常的，但越追求越累，到死还放不下，还认为这样才有意思。那又何苦？一切都为自己追，追到最后仍是一场空。

如果不为自己追求，把物欲看淡、抛开，奉献自己，服务他人，为众生解决苦难，为社会大众谋福利，到最后还有什么放不下？舍不得？因此，有修行的人是放下自我和物欲的追求，担起修道弘法的责任和义

务，所以，他没有狂。

不过，「我狂已醒，君狂正发」是针对面前正在发狂的人讲的；在一般情况下，牛头禅师不会说自己清醒而别人发狂，否则变成孤芳自赏、自我清高，又是一种执著。他是看场合、对象才这么说的。



无功德

问：南朝梁武帝问菩提达摩说：「我建寺斋僧，有什么功德？」达摩劈口就答：「无功德。」泼了梁武帝一头冷水，可能有不少佛教徒觉得这盆冷水也泼到自己身上。这个问题请师父开示。

答：就佛教徒以及民间的道德标准而言，功德的观念相当重要。某些团体提倡功德、讲求功德，使人感觉对他人、对社会、对佛教布施行善就有功德，所以愿意去做。如果一开始就跟他说不论做什么都没有功德，谁肯做好事？谁肯做慈善救济的事业？

功德的意思是「善得善报」，等于投资的观念和行为。自己省吃俭用，多余的钱存进银行，或者投资在信用可靠的公司或机构，本钱利息都是自己的。一般做「功德」，大概都是这种心理。虽不是把钱真的放在世间有组织的财团，然而，做好事天知道、地也知道，自然会有好结果；万一自己得不到，儿孙也会得到。中国人说：「积善之家，必有余庆；积恶之家，必有余殃。」这也是功德的观念之一。

所以，「无功德」这句话对一般佛教徒而言，陈义过高，难以接受。但是菩提达摩是为了提醒梁武帝，斋僧、布施、起塔、建庙，当然是功德，不过不要执著功德，才是最大的功德。他希望能提升梁武帝的境界，不要为了做功德，才做弘法利生的事业；也不要做了弘法利生的事之后，认为那是功德，这样才能超越自我，才能得解脱。

有些人认为行善就是行善，该做就做，不求回馈，这种态度就不是为了求功德。达摩若跟这种人谈话，大概就很投契了。

无功德是否真的无功德？不是的。这好比一直存钱，没想到要提出来；一直投资，没想到要撤资、抽红。这就成了无量功德，功德更大。

如果斤斤计较功德，天天计算自己存了多少钱，时时想着什么时候要提出来，这样一来功德大概很小，到最后可能根本没有功德，因为已经得到回馈，享受完了。

「无功德」这句话实际上是一语双关：自认有功德的人其实功德很小；不计较功德、不求回馈，这样的功德才是最大的功德。

随处作主，立处皆真

问：临济义玄禅师说过「随处作主，立处皆真」这句话，是不是说随时随地都不要迷失自己、被外界牵引？

答：随处作主很难。在任何时间、地方都不受到人、事、物的影响而随波逐流、摇摆动荡，心中清清楚楚、明明白白、稳稳当当的人，才能随处作主。

置身于花天酒地的场合能否作主？置身于千军万马的战场能否作主？置身于臭气冲天的秽地能否作主？置身于世外桃源的仙境能否作主？大多数人必须在没有任何环境的诱惑、干扰、刺激、冲突的情况下才会觉得很自在、很愉快、能肯定自己，一旦遇到境界现前，比如让你大瞋、大怒、大贪的现象发生，还能心不动，不会六神无主，这才是作得了主。

据说中国以前有位柳下惠，有美女坐怀而不乱，他究竟是行为不乱或心不乱？行为不乱也许有人可以做到。他可能很有教养或者考虑到后果。但是心会不会乱呢？可能会矛盾一下，于是心已动，心弦早已振荡了。第二个念头是「要不要拒绝？」第三个念头是「拒绝」，因为怕惹麻烦，怕对不起自己也对不起别人。真正作得了主的是「身心皆作主」，身不乱，心也不乱，不受任何诱惑、刺激或逆境而乱。

比如身处沙场，要嘛就奋战，要不就阵亡，一旦决定好了，心就不乱。可是一般人临死总会恐惧害怕，所以「随处作主」不容易。当想死或不想死的念头很难把握时，心还是动的。

若能随处作主，处处都是真的。「真」是没有你我、是非、利害、得失，也就是超越常情、凡情，凡情就是执著、放不下。到了「立处皆真」的时候，本来面目就出现了。

如果身心作不了主，受环境影响，结果反映出来的都是环境。环境的幻影在你心中晃动，你也跟著动；你不但失去了自己，也失去了真正的面目。

势不可使尽

问：宋朝佛果禅师在太平寺当住持时，他的师父法演禅师送给他四个戒句，称为「法演四戒」。第一句是「势不可使尽」，是不是说凡事应留余地？可是一般人却喜欢乘胜追击。法演禅师这么说是什么用意呢？

答：「势」即「势力」。我小时候学过太极拳、少林拳，老师教我们出手、出拳、出招要蓄势而发，发招之后不要把力用尽、把势使完，否则没有后退余地。手肘尤其不能打直，否则破绽被人看到，非败不可。因此要守势，出招时要留下两三分，随时可收招，又可出新招，这才灵活。

听人说「竭泽而渔」，把池塘的水全部弄尽，把鱼全部捞光，以后再也没有鱼了。又比如暴发户，一下子有很多钱，拚命花用，一下子又变成穷光蛋。如果你有十元，最多用掉六块钱，不要花得更多。为什么？为了准备、储备、后备。所以，势不能随便用。

社会上常有运用权势压人的情况，这会产生两种问题。第一，用权势会树敌，而且永远是敌人。第二，势力不可靠，十年河东十年河西，一旦那个势力消失了，后果堪虞。所以，势最好不用，但蓄势很重要。形势、姿势也都是势，如果没有形势、姿势，就根本没有立场。

佛教修行是修身养性、链心、向内观照，都不是显露势力，炫耀势力。

势不可使尽」告诉我们要蓄势，但势最好不用；非用不可时也不要用尽。这是一句平常话，并没有高超的禅的观念，不是讲大悟彻底的境界。但它不仅对出家人有用，也在教平常人怎么做，是人人皆可学习的。

福不可享尽

问：法演四戒第二句话「福不可享尽」，叫人要知足，可是一般人往往认为有福就要尽量享受。请师父开示。

答：有福不享不是傻瓜吗？很多人希望享福，实际上享福的人却是没有福的人。我们现在提倡心灵环保、礼仪环保、生活环保，环保的原则就是佛教徒的生活原则，也就是简单、朴素、整齐、清洁、卫生、健康。

所谓享福是享什么福？一般是指物质的福。有人讨两个老婆，用他人来服侍自己，叫作享齐人之福。不少有钱人在城里有房子、城外有房子，乃至世界各地都有房子。这些房子要人照顾，需钱维护，但他一年当中，可能住不到一两个月。

作家林清玄有一次告诉我，他有一个背包用了二十年，有些太太一年买二十个皮包还嫌不够，这就是物质的浪费，即使把皮包拿去义卖也是错的，因为你刺激别人生产多余的东西。

人间有五欲的福，句括男女、衣食、娱乐等等，这个福很难界定有多大、有多少。

有人认为金钱来得容易，要用就痛快地用。其实，花钱如流水，挥金如土，是真正没有福报的人；明明是钱嘛！却当水当土用，这是损福。有福不仅不可享尽，而且最好不要享，要培福、种福才对。

我们从生到死，真正凭自己的智慧、知识、体能、技能而培的福并不多，但从环境中得到的各种恩惠却多不胜数。付出的少，而得到的多，也就是享福的机会多而培福的机会少；即使想帮别人忙，也不一定做得恰当。有钱的人再给他钱等于没给，不算做好事；所给予的必须是别人真正迫切需要的东西，才是修福。比如他人遇急难，你协助他度过难关；或者社会混乱，你奔走呼吁，用种种方式唤醒大众。不过，即使如此，自己依然得到的多，付出的少，所以人不可不惜福，福报不可享尽，务必珍惜。

当前的我们，浪费太多自然资源，多浪费物质就多制造垃圾，也破坏自然环境，对地球、对子孙的影响很大。等我们以后投生、转生回来，届时地球千疮百孔、满目疮痍，生活困难，活得不长，死也死得很痛苦。

法演禅师当时讲的话，不仅在目前有用，永永远远都有用。

规矩不可行尽

问：法演四戒第三句「规矩不可行尽」，是不是叫人不要拘泥于规则？那又该如何拿捏呢？

答：规矩、规则、法律、规约是不能没有的，否则就成了没有秩序、没有轨则的社会，也等于没有伦理，上下老幼尊卑皆无准则。好比闹区的路口没有红绿灯，每一方的来车都抢著通过，结果谁也动不了，一定要走的话就会出事。所以，交通有交通规则，军中有军法，民间有民法、刑法，寺院有清规，佛教徒有戒律，童子军有守则等等。

任何一个组织体一定有章程和共同遵守的规约，否则不成其为人间。即使动物界也有牠们的规则，蚂蚁、蜜蜂的社会就是最好的例子。所以，规则、规矩必须要有。然而，如果拘泥于规则，一成不变、斤斤计较、咬文嚼字行规矩，往往会出问题。

规则、规矩是给通盘的、整体的约束或要求；不过，人有老幼、强弱、智愚、健康疾病、业障轻重、善根深浅之分，在家庭、团体、社区、国家之中，总有一些无法接受规矩的人。这些人是特殊的个案，比如特殊儿童教育有启智班，特殊成人教育有看守所，吸毒者有戒护所等等。所以，大原则当然要执行，但是执法、通情、达理这三项必须周延。如果法不通情，过于冷酷，人在其中成为物而不是人，大家可能不愿参与这个团体。有些特殊的处理法可能不合规矩但合理，对当事人、对环境都有好处，也不会伤害其它人，甚至有益于他人。执法者不要拿著规矩量人，而要衡量把这种规矩用于对方是否合适。

「规矩不可行尽」是用于寺院中的，但是社会上也可以用。寺院的清规很严，出家人犯了规矩，原则上当然要加以处理，但不是对甲这么处理，对乙也非如此处理不可，要依该事发生的情况以及该人本身的背景而定。规矩不应也不可一成不变。

好话不可说尽

问：法演四戒第四句「好话不可说尽」，好话说尽了会有什么反效果吗？会让人觉得你巧言令色，不够真诚吗？

答：世界上没有绝对的好，也没有绝对的坏；好坏会随不同的人、不同的时间而有不同的判断。若对此人把好话说尽，遇到另一个人怎么办？在这个阶段把好话说尽，到另一个阶段怎么办？对这桩事把好话说尽，对另一桩事又怎么办？所谓好话是赞歎、恭维、歌颂。世界上怎么可能有这么完美的人或事让你把好话说到极点？

对佛教而言，最完美的人是佛，世上不可能还有如此完美的人。有人自称是佛，即使你肯定他，别人也不一定肯定他。所以，不论对自己或对别人，不论在主观或客观的立场，最好含蓄一点，不要过分。好话说尽就是过分。

我们通常有个习惯，对自己喜爱、欣赏、顺眼的，总是赞美有加，说出各式各样的惊歎语。其实，我们对他人的褒贬都不应太过分。把他人说得太好，对那个被表扬褒奖的人是一种损害，他可能自认已经登造极，就不进步了，而且使他傲慢，认为天下人都不如他。

此外，如果对某一个人或某一桩事说得太好，对其它人也不公平。

这几年来我得过一些奖，比如吴尊贤基金会的爱心奖、中山文艺奖的传记文学创作奖等等，我总是在颁奖典礼上说：「我受奖并不表示我是今年台湾够资格得此奖的唯一的人。」只因凑巧有很多因素加起来，有人欣赏、有人推荐、有人觉得在此时此地有这种表现值得奖励。如果换个时间、换个地方、换一批审查者，结果可能不一样。所以，是不是最好并没有绝对客观的标准，我以平常心来看待得奖。

「好话不可说尽」并不是高深的禅语，平易近人而有用，是一般人该有的心态和观念。

行到水穷处，坐看云起时

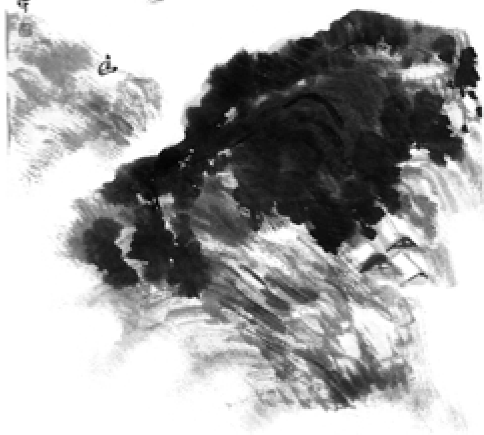
问：唐朝诗人王维有两句诗「行到水穷处，坐看云起时」，千古传诵。人们常用来自勉或勉励他人，遇到逆境绝境时，把得失放下，也许会有新的局面产生。如果从禅的立场来看这句话，会是怎么说呢？

答：王维的诗与画极富禅机禅意，文学史上尊他为「诗佛」。他的两句话「行到水穷处，坐看云起时」，「水穷处」指的是什么？登山时溯流而上，走到最后溪流不见了。有一个可能是该处为山泉的发源地，掩于地表之下。另一个可能是下雨之后汇集而成的涧水在此地干涸了。这个登山者走著走著，走到水不见了，索性坐下来，看见山岭上云朵涌起。原来水上了天了，变成了云，云又可以变成雨，到时山涧又会有水了，何必绝望？

人生境界也是如此。在生命过程中，不论经营爱情、事业、学问等，勇往直前，后来竟发现那是一条没法走的绝路，山穷水尽的悲哀失落难免出现。此时不妨往旁边或回头看，也许有别的路通往别处；即使根本没路可走，往天空看吧！虽然身体在绝境中，但是心灵还可以畅游太空，自在、愉快地欣赏大自然，体会宽广深远的人生境界，不觉得自己穷途末路。

「行到水穷处，坐看云起时」有两种境界在其中。第一种，处绝境时不要失望，因为那正是希望的开始；山里的水是因雨而有的，有云起来就表示水快来了。另一种境界是，即使现在不下雨也没关系，总有一天会下雨。

从水穷到云起到下雨的过程，正如一个人在修行过程中遇到很大的困难，有身体的障碍，有心理的障碍，还有环境的障碍。如果因此而退心，要把念头回到初发心的观点上。初发心就是初发菩提心的时候。初发心时什么也没有，对修行的方法、观念都不了解。你先回溯当时的情形再看看目前，不是已经走了相当长的路了吗？所以不要失望、不要放弃。人生的每个阶段也都可能发生这种状况，如果用这种诗境来看待，处处会有活路的。



解铃系铃

问：法眼文益禅师有一次问弟子：「虎头金铃，是谁解得？」大家都答不出来。泰钦禅师正好路过，答了一句：「系者解得。」这个公案不见得大家都听过，但是「解铃还需系铃人」却人人都知道。请师父从禅的观点来解说。

答：「解铃系铃」的源头有一个故事。有一只凶恶的老虎，大家都怕牠，于是找一个勇敢的人在牠身上挂了一只铃，只要老虎一来，铃一响，大家都会闻声躲起来。这个故事后来演变成禅语中的一个比喻。

身为修行人，如果遇到心外的、物质上的、环境上的困难，别人也许可以帮上忙。然而，内心的烦恼、生死的烦恼，以及根本的无明，谁能解决？它是怎么生起的，就得靠你自己去解除。这就像老虎身上的铃，只有挂铃的人才解得下来。

泰钦禅师针对法眼禅师的问题答以「系者解得」，由此可知他是已经开悟的人。生死烦恼是自作自受，也要自证自悟，别人不能为你消业。《地藏经》中也说，所有生死的罪业，即使骨肉至亲都帮不上忙、替不了身，只能自己还。所以，自己是帮助自己的最佳人选，任何人所帮的忙都只是表面。

假设有一个坚决要自杀的人，最好有人开导他：「你这次死了没有用，下次还是要回来。你即使自杀也脱不了身，以后还要连本带利偿还，而且下次来，痛苦更多，何必这样死掉？该还的债还是要还。」

所以「解铃还需系铃人」是告诉我们，自己的债自己还，自己的烦恼自己化解。如果了解这一层，心中会很坦然，不需依赖他人、权势或环境，独力承当的气魄自然会出现。能独力承当的话，这个人已得解脱。

「解铃还需系铃人」一般人都会讲，但多限于表层的意义，鲜少能体验或领会其中深刻的禅意，也就是自己的烦恼自己断。

心生法生，心灭法灭

问：「心生种种法生，心灭种种法灭」是不是说，你有什么念头，就有什么现象与之相应；如果什么念头也没有，现象也就无从生起呢？

答：这两句话是《大乘起信论》中的名句，也可说是佛教的唯心论，其义理相当深奥，现在仅就它的现象面加以说明。这两句话简单地说，就是我们的念头和身体能够改变环境，它不但包含心理学且超越心理学的层次。

以前者而言，人在苦闷、失意、悲观、倒霉时，不论看到什么、遇到什么，都觉得不舒服、不对劲。当一个人被爱、爱人都很称心如意，事业工作都顺利，他会觉得世界很有希望，充满活力。既然同一个人，在不同的心境下，看同一个世界，会有不同的心理和身体的感受，「心生种种法生」就心理学的层次而言是讲得通也可体会得到的。

另一个层次则比较高深。我们所看到、接触到的人事物现象是怎么来的呢？都是由于心的活动再加上身体的行为。心下了判断，做了决定，然后由身体来执行这个决定，产生运行，因此使得环境改变。有人想买房子，于是他赚钱、存钱、再借一点钱，结果买得起房子了。

从佛教的立场看，我所主张的「提升人的质量，建设人间净土」，必须从自己内心做起，所以我提倡心灵环保。自己内心希望改变自己的质量，继而从礼貌上、行为上，自我提升，然后用语言、行为影响他人，使环境改变。因此，「心生种种法生」是凡夫体会到也做得到的。

「心灭种种法灭」也一样。我们看到仇人时，分外痛苦，但是，如果将心念转变一下——宽恕他、原谅他、同情他，以慈悲心对待他。当慈悲心一生起，怨恨就消失了；当你没有怨恨的心时，他不再是仇人，「仇人」这个想法、「仇人」这个现象，也就不存在了。

所以，对任何一件事，只要念头转变或消失，外界也就没有固定的、永恒的、不变的现象。现象是随著我们念头的转变而变，这叫「心灭种种法灭」。

如果讲到生死心，只要凡夫心生起，凡夫世界就出现；只要圣人心出现，凡夫世界就消灭。所以佛成佛时，一切众生都是佛，凡夫世界就不存在了。

春有百花秋有月

问：无门慧开禅师这首诗：「春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。」让人想到，只要心中不计较、不分别，以知足心和平常心过活，就是「日日是好日」。这样说对吗？

答：我想是的。有这种心境过日子的是开悟的人，未开悟的人大概没办法。对后者而言，春天的百花、秋天的月亮是不错，夏有凉风、冬有雪景也很好。可是春天除了百花也有荆棘和毒蛇，秋天除了明月也有落叶和枯藤。夏天有酷日肆虐、蚊虫扰人，凉风虽好，吹不走这些烦恼；冬天有凛风裂肤、寒冰堕指，雪景虽美，掩不住这些缺憾。在未开悟者的眼中，一年四季的坏处可多著呢！

无门慧开禅师却叫人往好处看、往好处着想，心境就会改变。如果往坏处看、往没有办法的方向看，则是自寻末路、自讨没趣、自掘坟墓。

春天不一定处处是花，但要看有花的地方，孕育百花怒放的心境。秋天虽然萧瑟，不妨培养如明月一般皎洁的胸怀，心中自然安闲。夏天即使什么都不好，但是可以体会凉风的自在，心静自然凉。冬天虽冷，晶莹纯洁的雪景却值得欣赏，苦闷会变成愉快。

「若无闲事挂心头，便是人间好时节」，是说世间的事皆是闲事，没有一桩是不得了的，没有一桩值得烦心，烦心的事都是闲事。如果没有闲事挂在心头，就是过著人间赏心乐事的时光；日日是好日，时时是好时。因此，往好处想，心境就会豁达，也就会自得其乐。难怪开悟的人只看到百花、明月、凉风、白雪，因为他没有闲事也无烦恼挂心头。

独坐大雄峯

问：百丈怀海禅师所住的百丈山又叫大雄峯，有一次一位和尚问禅师：「什么是殊胜、奇特的事？」怀海答：「独坐大雄峯。」是不是说只有单独坐在大雄峯上的那个人，也就是有所证悟的人，才知道什么是奇特的事，其它人无从谈起？或者怀海禅师示意他不要分别奇特或不奇特？

答：这句话的用意很难捉摸。怀海禅师一个人坐在百丈山上，四周没有其它人，谁都不知道他的心境，体会不到他的悟境。别人问他什么是奇特的事，他回说只有我自己知道什么是奇特、什么是我所证悟的境界，无法言传。我就像百丈山一样，百丈山屹立著，谁也不知道百丈山是什么，除非你自己变成百丈山才会知道。也就是说，他把自己比喻为那座山，山不能告诉你，它是什么，你是以自己的看法和标准去看它，至于它本身是不是你所看到的它呢？那是另一回事。所以，许多悟后的人都说「如人饮水，冷暖自知」，唯有自己喝水才知道水的冷暖，再怎么形容也讲不明白。你问奇特的事，我怎么说呢？怎么说都是错的。我只能告诉你，我就像百丈山，独自坐在那里。不过「独坐大雄峯」也许有另一种意思，不一定是怀海自己坐在大雄峯上。大雄峯屹立著，至于我本身是不是那个样子，实在无法告诉你。

大凡有深刻的内在体验的人，都会感到自己的存在和信心，但是无法告诉人；如果可以用语言表达出来，都不是那个体验本身，所以还是不讲的好。你不要以为我怀海跟别人有什么不一样，我自己并不觉得有何不同；如果你一定要问，我也无法告诉你。

吾心似秋月，碧潭清皎洁

问：「吾心似秋月，碧潭清皎洁。」据说是寒山的诗句，字面意思是说，我的心就像秋天的月亮，映照著清净明澈的潭水。以寒山这位禅僧而写出这两句诗，应该有他更深一层的涵义吧！

答：我不是寒山，不知他当时写诗的心境；如果这诗句的作者另有其人，他写作的背景和用意也很难揣摩。不过，单从字面也可以欣赏体会。心境有如秋天的月亮，明净高洁；一泓澄澈幽邃的潭水，又深又静，透著碧绿，正好映著深蓝色的天上，一轮明朗皎洁的月亮。潭中的月亮看起来跟天上的月亮一模一样。寒山可能是在形容开悟后的心，一派清净祥和，无罣无碍，不受任何干扰，也不被尘世所污染；这就是智慧心。

我们常听说悟者心如明镜，亦即心中无烦恼，但是心有功能，能够反映尘世的种种现象；不过他自己没有困扰，因为他是最客观的，只有绝对的智慧和慈悲，没有自我的得失和价值的取舍。这种境界可以形容为秋天的明月映在澄静的碧潭中，天上的月亮有多美，潭中的月亮就有多美。他的心所映现的世界是那么美好，众生在他眼里都是佛、都是菩萨。凡夫的世界就是净土，他生活在其中，与世无争。

寒山这种悟境很高远，一般人难以企及，不过可以反过来想，自己的心是明静的碧潭，反映出天上的秋月，感到宁和皎洁，世界也随之美好起来！

主人公

问：五代时期有一位叫师彦的和尚，经常在石头上坐禅并且自问自答：「主人公！」「在！」「保持清醒喔！」「是！」「不要被蒙蔽了！」「是！」师彦的用意究竟是什么呢？

答：主人公是谁？看起来好像有所执著。主人公是每个众生都有的，但无法以语言文字解释，勉强可说是佛性或将来能成为佛的因素或条件；唯有这才是主人公，其它都不是。

如果你失魂落魄、东飘西荡、随境而转，没有自己的立场、方向、主宰，就等于迷失了主人公。

主人公是永远不变的、永远不动的，而且时时如此、处处存在。不要把它误解成灵魂或自己的本体，灵魂不是主人公，而本体是假的名词。

「主人公」不代表任何具体的东西，它是表达心很明净而不受外在环境影响，这也就是智慧。主人公没有一定的形象，也没有一定的方式让你看到。

如果要说它有形迹，由自己体会到的是烦恼没有了，由别人看到的是智慧和慈悲的表现。但智慧和慈悲并不就是主人公，凡是能用形象表达出来的都不是主人公，充其量只是主人公的反映而已。

所谓「无位真人」就是主人公，没有一定的位置、没有一定的形象、没有任何执著；它是内在、外在、不内不外的普遍的存在、永远的存在。唯有大悟彻底的人才时时刻刻做得了自己的主人公。

自己作得了主是很不容易的，现在有很多人认为自己了不起，能呼风唤雨、旋乾转坤；其实他们的目的是为了征服环境、打倒他人、争夺名利、追逐物欲，永远被环境所转、所影响、所动摇而失去自己。这些人不是主人公！


主人公

出门便是草

问：有一位行脚僧对石霜庆诸禅师提到他在洞山禅师那儿听到的一段话。洞山说：「诸位外出行脚时，要向万里无寸草的地方去。」然后又问大家：「这个万里无寸草处该怎么去？」没人回答，石霜听了行脚僧的转述，脱口就说：「出门便是草。」这个公案是不是说，没有妄念没有烦恼的地方何必到万里之外去找，只要心不出门、不离自性就可以了？

答：是的。首先要了解「万里无寸草处」指的是什么？世界上有这样的地方吗？可能有人认为是外太空，因为万里之内一根草也没有的地方不太可能在我们认知的范围内存在。也有人想，难道是某个大沙漠吗？也不是！禅师所谓的「万里」并不是讲大沙漠，更不是外太空，而是无限的空间。因此，「向万里无寸草处行脚」就是向外追求的意思。许多人向外追求名利物欲；也有许多人向外追求所谓的道、仙、真理、上帝、神、真正的宇宙原理等等，把心向身外去用工夫，去研究、考察、祈祷、思惟。

石霜禅师一句「出门便是草」就把关键点出来：你们不要向心外去找「万里无寸草的地方」或者向人去求「万里无寸草处」，你求不到也找不到，只要心一出门，心向外攀缘，心向外观察、思考，心向外找出路，马上就是「草」！「草」就是牵挂、烦恼、分别、愚痴、障碍；「草」也可以说是一丝不挂的「丝」。

此处揭橥了禅宗与佛法的境界，就是向内去看；唯有除去内心深处一切烦恼，才可能无寸草，此外别无选择。心中没有执著、没有自我、没有内、没有外、没有你、没有我、没有善、没有恶、没有是、没有非，就是无牵挂，也就是「无寸草」。

「万里无寸草处」听起来很好听，但做起来不容易。《心经》讲「照见五蕴皆空」，又见一切世间法无非是空；这个「空」绝不是空洞、空虚、空无，其本义是说一切都是因缘生因缘灭，一切都是无常生灭，这就是「空」。能观察到体会到一切是空，就是心无罣碍，也就是「无寸草」。

莫造作

问：有和尚问投子大同禅师：「铸像未成，身在什么处？」佛像尚未铸成的时候，这尊佛在什么地方？大同禅师答：「莫造作。」意思是不是说，设计、雕琢、铸造都是多余的，佛本就存在而且无所不在？

答：佛在心中、佛在印度、佛在佛国、佛在佛龛里……这些都是错的！佛是「觉」的意思，佛是慈悲和智慧皆圆满的意思，佛是无私的意思。能产生佛的功能就是佛，否则根本不是佛。

有人把佛像当成佛，把修道成功的印度王子释迦牟尼佛当成佛，有人写「佛」字认为那就是佛，把助人而不求回馈的当作佛，有人觉得自己是大善人，也是佛。这些观念对不对？似是而非！真正的佛没有具体形象，也不是绝对没有具体形象，要看指的是什么。一个是看佛的功能，一个是看佛的本质。

佛的功能可以从凡夫的身上产生，也可以从自然界的物质上发生，只要你善根足或有缘，就可以从不同的人事物接受到佛的功能。

有人跟随师父修行，有人看佛经而得法益，有人因生活体验而有心学佛，可见佛处处在度人，无法用某种形象或观念来界定、说明、标示。

因此大同禅师说「莫造作」，你不要用你的心或观念或某个形象来塑造佛，佛不是因人的造作而能加以代表、说明或呈现的。

不过，话说回来，如果没有佛像，凡夫无法想象佛是什么。释迦牟尼佛涅槃之后，刚开始没有佛像，供佛的舍利和经典的地方就代表佛的功能和精神，经过若干年代之后，觉得佛的精神逐渐淡薄，不易感受到，所以塑佛像供大家供养、膜拜、怀念。

虽然如此，作为禅宗的祖师或悟者，不会把佛像当成佛。《金刚经》说：「若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。」佛不能用观念、形象、物质来表现，否则那是造作，是你心中、手中造出来的东西，不是佛！

空花水月

问：虚云大师说：「空花佛事，时时要做；水月道场，处处要建。」空花和水月都是空幻的、不实际的。从字面看来，做佛事和建道场有如空花水月，做了等于没有做，修了等于没有修，虚云大师却要时时做、处处建，这是什么道理呢？

答：这两句话是积极而非消极的。很多人误解佛教所讲的「空」是虚幻，「虚云」这两个字就让人感觉虚无缥缈，不著边际。其实他有如虚空的云，需要雨滋润的地方他就去，需要云遮蔽的地方他也去。

所谓「佛事」就是做佛救度众生的事，「道场」就是修行成佛之道的场合和处所。

「空花」在一般状况下是不存在的，空中那会有花呢？除非是下述两个例外：第一，说法的人非常有修行，感动天人来散花，这是神迹。第二种情况是捏目生花，眼睛被捏或被压之后会看到一片金花；或者眼睛长翳，患了飞蚊症，看到空中有黑影在飞舞。

所以，「空花」不是事实，「水月」也一样。水中并没有月亮，而是空中的月反映在水中，使水中看起来有月亮。

众生汲汲营营，忙著在水中捞月—捞名利的月、捞权势的月、捞虚荣的月、捞种种的不实在。结果身陷五欲，葬身其中。

可是话说回来，虚云和尚这句话有积极的、正面的作用。「道场」虽是空的，「佛事」虽是假的，但跟追求五欲完全不同，他是从五欲的反面出发。

做「佛事」就是用佛法来帮助人，不论有形无形，不论是语言、文字或物质，其目的是提升人的质量、心智、道德和内在的智慧，并且增长福报，使众生离苦得乐、出离烦恼。

佛教所指的「道场」很具体，即是寺院和塔庙。虚云老和尚随缘度众生，处处度众生，凡遇到破败没落的道场他都会帮忙重建，一生之中修复了十几处已成废墟的古道场。对他而言，「空花佛事时时做，水月道场处处建」是出家人的本分，目的就是为了利益众生，净化人间。

身心脱落

问：日本有位道元禅师在中国悟道之后，说了「身心脱落」这句话。就打坐修行的人而言，身心脱落是很高的境界，却可能只知其然而不知其所以然，请师父开示。

答：道元禅师是日本曹洞宗第一代祖师，由中国天童寺如净禅师传的法。他身体不好，经常生病，在修行过程中常有苦恼和负担，心理也有障碍。但他精进不懈，在身心都不调适的情况下，道心依然不变，对弘法利生的悲愿也百折不挠。在中国求法之后，回日本建道场。「身心脱落」是他的体验和悟境。

「身」是肉体、身体。对一个有病或孱弱的人来说，身体本身就是负担；对身强力壮、精力旺盛的人而言，身体则是祸源，因为这种人对「食」和「性」的欲求特别强烈。

「心」指的是思想、观念、企图心、追求心、贪求心、瞋恨心等心理现象。心理活动可以使人堕落，使人升华；也可以使人潦倒，使人腾达。

因此，人以心为主，如果心理健康，身体差一点还无所谓；如果心理不健康，身体再怎么好也会有问题。

从心理学的角度看，修行人的心理应该是健康的，但是修行人自我检点，知道自己的心理还是有问题，烦恼还是在。刚开始的时候，他对粗的、重的、强的烦恼还浑然不觉；待这些烦恼淡化之后，他会看到内心种种细微的活动。接著细微的烦恼不见了，但是「我想开悟、我想成佛、我要追求」这类心的力量或方向还存在的话，他的心还是烦恼心，还是生死心，不是解脱心。

当道元禅师开悟时，他发现身体虽然仍在，但已不是负担和烦恼的根源。心也仍在，但是很明朗，是一种智慧，而不是烦恼和欲望。

一个人如果无所执著，把自我中心、自我身心全部放下，什么也不剩，就叫作「身心脱落」。我们如果好好修行，也可以做得到的。


自心脱落

如鸡抱卵

问：有人问投子大同禅师：「我提出一个又一个的问题请教你，你可以一个接一个地回答。如果一下子有数不清的人问你问题，你怎么办呢？」禅师答：「如鸡抱卵。」意思是不是说，我就效法母鸡，来几个就孵几个吧？

答：这样解释还不够完整。大致说来，有多少蛋就孵多少蛋是对的，只要向我问法求救，我一个也不会拒绝，会尽力使每个蛋都孵出小鸡，使每个人开悟成佛。不过，这牵涉到众生根器的问题。照理说，鸡蛋都具有孵化成鸡的可能性，除非那是现代养鸡场所生的无性卵；然而所有的蛋是否会在同时孵成小鸡？不一定！我孵蛋时固然对它们同等看待，可是力量大的小鸡会自己破壳而出，弱一点的小鸡则要多孵一段时间，还有些小鸡不论怎么孵都出不来，得靠母鸡啄开蛋壳。

对禅师而言，他对任何求度的人都一视同仁，但对弟子的帮助方式不尽相同，根器互异的人所得到的效果也不太一样。谁能开悟谁不能开悟不是禅师所能决定的，那是鸡蛋本身的问题。大同禅师这个比喻用得很恰当。

「如鸡抱卵」还有另一层意思，即是锲而不舍，持之以恒，不灰心不失望；大同禅师正是以这种心态去帮助前来求法的人！

饿死人·渴死汉

问：雪峯义存禅师对大众开示说：「饭箩边坐饿死人，临河边行渴死汉。」是不是说修行参禅、悟道成佛的资源都离你不远，不要做睁眼瞎子，舍近求远？

答：对的。常听人说：「踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫。」自己所需要的东西明明就在眼前但他茫然不知，只因从未看过，需人指点。有人经过指点还看不到，因为他是瞎子。有人用手摸了，还是不清楚那究竟是什么，信心不足之下也不马上带回家。有人是死心眼，一定要别人餵他吃饭他才吃，有人甚至餵他他还不吃，担心中毒。佛法俯拾即是，处处皆是，无一法不是佛法，无一物不是佛法。只要开悟，样样都是佛法；如果未开悟，样样都是障碍。

坐在饭箩边的人饿死了，沿著河边走的人渴死了。真好玩！现实世界里不会有这种事，我们从小就凭本能会吃饭，不可能坐在饭箩边还饿死；我们也从小就知道找水喝，不可能走在河边还渴死。这两句话其实是个比喻，形容不知道佛法、没听懂佛法或未开悟的人，不向自己心内去体验，反而拚命向心外求法。有人跑到印度、西藏求法，认为中国已无佛法；有人从台湾到美国向美国禅师求法，认为台湾已无禅法；有人向自称大悟彻底的人求法，而不知道佛法不是那个样。你远道跋涉，求师问道，何不回过头来看看自己的内心？只要心中无烦恼无障碍，那就是佛法、禅法，不需向外求。

盲目追求佛法的有两种人：一种人不断等待，等待有人给他佛法；另外一种人则到处跑，到处追求佛法。这两种人都不会得到佛法。雪峯禅师这两句话是在点醒他们，不要坐在饭箩边却饿死了，不要走在河边却渴死了；佛法就在心内，去体验它就是了！

行亦禅·坐亦禅

问：永嘉玄觉大师在〈证道歌〉中有一段话：「行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。」是不是说，不论你在做什么事，心中感到自在安然，就是一种禅的体验呢？

答：永嘉大师是禅宗六祖惠能大师的弟子，在受到六祖的肯定和印可之后，写了一篇〈证道歌〉，这三句话即出自其中。大意是不论行住坐卧、语默动静，只要能体会到安定自然，就在禅里边。

很多人误解禅一定要打坐，或者一定不打坐；这两种观念都不要执著，否则都是错的。禅宗讲求心的自在、明净和烦恼的解脱，不在于打坐不打坐。如果一味打坐坐到瞌睡连连或妄念纷飞或一片茫然，心不明净不解脱，这种打坐是徒然的，只是让身体休息、让心胡涂，不能开悟。

不过打坐可以使人比较容易把心安定下来，也比较容易发现内心的种种活动，接著再用参禅的方法把散乱的、有如电影般一幕幕的念头减少以至消弭，出现统一的念头，最后连统一的念头也不见了，这就是明净安定的体验，就是禅。

其实生活本身就是禅，问题在于能否体会到安定自然。若能体会，那么讲话也好、不讲话也好，行动也好、在静止状态也好，无非是禅。也可以说，吃饭是禅、睡觉是禅、拉屎撒尿是禅、太太餵小孩是禅、先生上班工作全是禅。

永嘉大师这三句话虽很简单，但已道尽修行禅法的原则和特性。修行禅法不在于采取什么坐姿或生活方式，重点在于要体会到安定自然。不过，千万不要误会喝酒赌博、骂架斗殴、烧杀淫掠也是禅，因为这些行为本身就是放逸、荒唐、罪恶，使身心都陷在混乱状态，绝对不是禅。


行亦禪坐
亦禪語默
動靜體
安然

入时观自在

问：布袋和尚这首诗「我有一布袋，虚空无罣碍，展开遍十方，入时观自在。」让人觉得好豁达、好自在，相较之下，一般人的「布袋」实在太小，太狭隘了。请师父为我们开示。

答：布袋和尚是宋朝的一位禅师，经常背著一个布袋，有人叫它乾坤袋。别人给他什么他就收什么，恶作剧的人给他荤菜他也收，布袋里什么都装。任何不好的东西进入他的布袋以后，都会变成好东西，他常常拿出来送给别人，而且好像永远掏不完。这首诗是他的体验。他的布袋就是他的心境和胸怀，连虚空都能装进去，布袋就等于虚空。

对他而言，没有任何东西是不能接受、包容、承纳的，不论善恶、是非、好坏、多寡，只要在他前面，都会变成没有障碍；不论人家给他名誉、赞歎、羞辱或委屈，他心中不存任何芥蒂。因此，他的心就如他的布袋，打开时可以遍及十方。

十方是佛教对空间的说法，包括四面八方再加上下两方，是形容他的心胸可以涵盖无限大的空间。

「入时观自在」，我进入布袋时就观察到一切都是自在的，因为我心无罣碍，如果你也进入我的布袋，能体会我这个布袋的境界，你也能自在！

这首诗对于放大肚皮能容物的精神形容得很透彻。很多人喜欢布袋和尚的模样，认为他是福神。其实在禅宗里，布袋和尚象征著泱泱大度、解脱自在，能够容纳一切、给予一切。这正是佛菩萨的精神。

一心有滞，诸法不通

问：唐朝牛头法融禅师说：「一心有滞，诸法不通。」一旦这个心有牵缠纠葛，要谈自在解脱就难了。是这个意思吗？

答：所谓「一心」是指一个念头或一段时刻心的活动。这两句话是说，只要有一念心带著牵牵挂挂，对一切佛法就无法融通了解。还有一个意思是，如果你心中为烦恼所累，不通不畅，你看到的人、事、物就不会顺畅。

人在心中有阻碍时，眼中的世界都有阻碍。心是很奇怪的东西，如果心中有物，外在的环境就会受影响。有人说眼睛容不下一粒砂，否则很痛苦；同样地，心中不能容下任何烦恼，否则世界就变得灰暗。

我们的心好比一钵鱼缸，如果其中有一条烦恼的鱼，那就无法安宁了。又假设有一条做功德的鱼，存善心、发善愿、做善行，可是只要有烦恼一进出，功德和愿心都会受波及。所谓「一念瞋心起，火烧功德林」，瞋心一起，功德就没有了。

一个大彻大悟、明心见性或者成佛的人，世界于他是通达的，因为他心中无物，所以能容受一切物；心中无罣碍，所以一切人、物、现象都不会起障碍。这非常不容易。

一般人的心中经常受阻碍，夫妻之间、亲子之间、朋友之间、劳资之间都不易沟通，大概是心中都存著一个「我」吧！只要坚持我的利益、我的立场，就不免产生障碍和摩擦；如果心中少一点我执和偏见，跟其它人的沟通会容易一点。

离家舍不在途中

问：临济义玄禅师说：「在途中不离家舍，离家舍不在途中。」这两句话点出「家」和「旅途」两个观念，请师父为我们说明。

答：我在南部山中闭关时，有一位法师来看我，那已是傍晚时分，他在我关房门口坐下与我谈话。这时正好有许多鸟从外边飞回来，飞进关房窗前的窝里。这位法师说：「我从远道来，这些鸟从近处来；人是天边的鸟，鸟是家边的人。」意思是，鸟虽然晚上回来，法师也是晚上到我那儿，看起来是相同的，其实不然。这位法师当年离开台湾到国外，又老远回到台湾来看我，不久还要回国外去。正如他所说，「人是天边的鸟」，人往天边去，又从天边飞来，这么远的路程两端，究竟那一个才是家？而「鸟是家边的人」，鸟始终在家边飞来飞去，不会离开很远，候鸟是例外。

我后来也体验到出家人的生活方式和心态—出家无家，处处是家，又处处不是家。在飞机上、汽车里常觉得这就是家，旅行时坐在树荫下，也觉得那是家。因为人生就是如此，也许有一天我在旅程中一口气上不来，那就是我的归宿，是旅途的终点。为什么非得有房子的地方才是家，没有房子的地方就不是家？为什么一定要分此处是家，彼处不是家？事实上有些人也很难说清楚那个是自己的家，付租金的时候那是你的家，搬走以后就不是了。因此可以说时时都不在家中而在旅途中，因为时时都有搬家的可能。

说穿了，生命本身就是旅途，古人说：「光阴是百代之过客，天地是万物之逆旅」，人从出生到死亡，根本就是在旅途之中，并没有真正的家。放得更长更远来说，我们从愚痴无明到学佛行菩萨道，一直到成佛为止，也是个过程，没有固定的真正的家。任何一个临时的立足点可以是家，任何一个暂时的寄宿处也可以是家。所以，「在途中不离家舍」，在途中时，只要处处是安身立命处，处处都是家。「离家舍不在途中」，离家之后，并没有另一个旅途可言，因为你本来就在旅途之中。

临济禅师鼓励我们要脚踏实地，不要认为这是过渡的时期、是过渡的地方、是过客的身分就不认真，也不要认为这是自己的家就舍不得、放不下。换句话说，在家中要认为这是旅途、是旅馆，就不会执著；在旅途中要认为这是家，就不会疏怠轻忽。所以，这两个观念倒过来看的

话，对人生太有用了。

潜行密用，如愚如鲁

问：洞山良价禅师在「宝镜三昧」中提到「潜行密用，如愚如鲁」，是不是说一个人不张扬、不出头，默默地做事，就象是个愚鲁的人？在现今社会中，这种人似乎不多了。

答：潜行密用的人，不让人发现他是众所认同的人物，也不在人多的场合显示自己是个大修行人、是菩萨行者、是自利利他的人。但他自己心里很明白，内在也很用功，即使外表看来好像什么贡献也没有，但他是幕后功臣，协助他人完成大功德；众人所瞩目的那个完成大功德的人，其实是利用了他的智慧、方法和支持。当很多人甚至整个社会在推行一种风气、一个运动的时候，没有人知道是他在后面发动的，是他在潜移默化的。他藉藉无名，也没有丰功伟业让人家歌颂赞歎，因为他不是一个象征，也不是一个代表，只是一个努力者。

就佛教来说，有人能在因缘成熟的情况下大机大用，一呼百应，聚集当时所有的尊崇和荣耀于一身，成为一代宗师。但这不一定是他独力所成，而是结合许多人的力量所致。

有人一生奉献但不求闻达，没让人发现他才是最有贡献的人。这没有关系，奉献不一定要让报纸来宣扬，不一定要名声显赫，不一定要让自己的照片被人家供起来。

所谓大智者若愚，有一种表现就是「潜行密用」。「潜」是潜伏隐藏，「密」是暗地不声扬。其实他是很有作用的人，这种人可能一辈子默默无闻，死后也许有人发现他的事迹，也许永远湮没不彰，但最重要的是他对众生有益，至于有没有留下记载并无所谓。洞山禅师讲这两句话很有鼓励性，对那些爱求表现的人也是一剂针砭。

本自天然，不假雕琢

问：雪峯禅师看到一根从山上捡来的树枝，形状很像一条蛇，就在上面刻了「本自天然，不假雕琢」八个字，然后送给师父长庆大安禅师，大安禅师看了以后说了两句话：「本色住山人，且无刀斧痕。」如果雪峯心中已全无杂念，大概不会多此一举吧？

答：雪峯禅师动了刀、做了手脚，的确是多此一举。日前在法鼓山所开的一个景观设计会议中，很多人都主张维持自然，不加雕琢。但参与讨论的多半是艺术家和工程师，他们认为所谓自然是用人工来捕捉、安排之后，使其具有自然的样子。自然本来不需去动它，但人所居住的环境需要有建筑物和活动的空间。法鼓山原是一片草莽，还是得用人工来改造，并且用人工使其近乎自然。比如盖房子，要让它跟山的背景和地理环境很搭配、很协调，就象是山上自然长出来的；在色调、造型和空间的配置上，都是用人为的方式改变环境使成自然。这是很有趣的事。

雪峯禅师所见到的枯枝即使再像蛇，也不过是木枝，根本不是蛇；不把木枝变成蛇，不去刻那八个字，才真正是天然的。现在很多艺术家去山里找枯木树根，经人工雕琢后成为所谓的天然艺术品，实际上已不天然。

从一般人的眼光出发，原来的木桩竹根如果不加雕琢，大概看不出其美，只能当柴烧，不能当景看。若从禅师的观点而言，他不是要欣赏艺术品，也不是要创作艺术品，原本是什么就是什么。

教育本身也是一种雕琢，所谓玉不琢不成器，人需要教育的薰陶才能改变气质。但是开悟、佛性这东西不是雕琢出来的，是天然的，是本来就在那里的；经过教育和修炼之后，佛性自然出现。所以这两句话包含了几层意思。

雪峯禅师把天然的东西当成雕琢的东西，把雕琢的东西当成天然的东西。在某些情况下雕琢自有其必要，但是本来面目不是雕琢出来的，是超越于雕琢才能出现的。不过，话说回来，若不经过修行和训练，没有老师的帮助和引导，要明心见性大概很不容易。所以我们要从不同的层次来体认，不要单以一个层次来概括论定。

山花开似锦，涧水湛如蓝

问：有人问大龙禅师：「世上有没有永恒不变的真理？」禅师答：「山花开似锦，涧水湛如蓝。」他是用易谢的花和流动的水，也就是无常，来回答这个问题吧？

答：是的。许多学者和宗教家都认为真理是永恒的、是必须坚持的，唯有真理才是最可贵的；为了维护真理可以跟别人干戈相向，为了追求真理可以不惜牺牲，真理这个东西不知害了多少人，使世间产生多少混乱和悲剧。

所谓真理是绝对客观的事实，然而凡是人所见者都不是真理。哲学思想是人的思想，不是绝对客观的真理；宗教信仰是人的信仰，不是绝对客观的真理。前人所奉持的真理现代人可以推翻；同样地，现代人所认定的真理未来人也可以否定。历史上发现真理、坚持真理的人或许成为民族的英雄或世界的伟人，甚至被当成圣人或神来看待。但时过境迁之后，那个伟人可能变成历史的罪人，遭到批判和斗争。

比如有人认为马克思主义是真理，可是推行的结果使多少人丧生在他的唯物论之下，世界也蒙受空前的灾难。宗教也一样，这个宗教唯我独尊，那个宗教也自认代表真理，于是发生所谓的圣战、神战、为天而战等等。还有些人认为中国所讲的天或道是真理，这种观念也是谬误的。我们不要把某个特定的形式、形象或模式称为天或道，坚持这个特定形象就是错的，不予坚持而给一个抽象名词则无所谓。

佛教讲诸法无常，而且无常的东西时时变化、处处变化，整个宇宙处在错综复杂的情况下，因缘生、因缘灭，时时刻刻在生灭变化。所以，一定要讲真理的话，无常大概就是真理吧！因缘的变化大概就是真理吧！但是坚持无常的观念也是错的。事实上有人误解了无常，正确的解释必须来自日常生活、人间现象，以及个人经验的观察，当你发现一切都在生灭变化之中，没有永恒不变的东西，你就体验了无常。

无常并不可怕，但一讲到无常，一般人会觉得很悲哀、很落寞、很凄凉、很无奈。相反地，对禅师和悟者而言，他们的心胸非常开朗豁达，任何时地都很安稳自在，因此无常的现象在他们眼中非但不可怕，反如满山繁花，一片织锦，又如山中涧水，明湛清澈。你要看无常吗？这就是无常！你要找真理吗？这就是真理！真理就是无常，无常就是真理；在那里呢？处处皆是！


山花開似錦
澗水湛如藍

日面佛·月面佛

问：马祖禅师病得很重，寺院管理人来探病，问他身体如何，马祖说：「日面佛！月面佛！」据说日面佛的寿命是一千八百岁，月面佛的寿命只有一天一夜。马祖禅师这么回答，是不是表示：「如果你问的是法身慧命，那长得很；如果你问的是肉体生命，那就很短暂了？」

答：这个公案颇有意思！寺院管理人来探病，马祖说你不要担心我，做日面佛也好，做月面佛也不错，活一百岁、一千岁都一样。如果说我长寿，我可能活得比你想象的还要久；你也不要怕我短命，也许我活得短暂到让你措手不及。

肉身总不免要败坏，若能运用肉身，使之对自己的法身慧命有益、对众生有利，如此活一天也等于活一千年、一万年以至无穷尽。如果活著而法身的功德慧命修行没有成长，对众生也没有帮助，活著也等于没活，还不如认真地活一天就好了。

「日面佛，月面佛」有多层意义。你说我是什么就是什么。你说我马上就要因病过世也可以，你说我活得无止境也可以，因为我即使害病也一心不乱，照样用功修行；生病对我的法身慧命毫无影响，我修多少算多少──修一分功德法身，那一分慧命就延续下去。你不必担心我害病会如何，一病不起也没关系，痊愈康复也没什么了不得，不要因我有病、没病而起分别心。

这种心境与胸襟唯大悟之人才有，一般人不易体会。事实上，人的价值不在寿命的长短而在贡献的大小。作恶之人使社会因他而遭难，这种人活得再久也没价值。有人活得虽不长，但对人类有极大贡献，他们的价值丝毫不能用肉体生命的长短来界定。

风来疏竹

问：明朝洪自诚写了一本《菜根谭》，其中有一句话：「风来疏竹，风过而竹不留声。」是不是劝人不要对种种现象产生执著，就像风吹过竹林之后，没有留下一丝风声！

答：《菜根谭》这本书的影响很深远，其中所谈的为人处世之道非常豁达而恳切，论点也非常健康，含有佛教、道家、儒家等思想，而且禅意特别浓厚。

「风来疏竹，风过而竹不留声」是说当风吹过竹林时，竹杆摇摇晃晃，竹枝熙熙攘攘，竹叶嘈嘈切切，但风吹过之后，并未在竹林里留下声音。这正是事过境迁或事过而境不留的写照。

在人的生命过程中，繁叶萧瑟、起起落落是很寻常而且不断上演的事。

最近有一位居士刚从美国读了七年的书回到台湾，得到一份在大学任教的工作，他告诉我：「师父，我在美国的时候住在小阁楼里，天热时没冷气，天冷时暖气不足，经济又很拮据，必须去打工，还好苦难已经过去了。」日前又遇到一位昔日的学生，到比利时留学之后回母校教书，我见他很憔悴，问他怎么回事，他说：「我非常紧张，要准备课程，要应付学生，要适应环境。我不会做人，很辛苦。」

我举这两个例子是在说明时过境迁、事过境迁，而且时时刻刻都在时过境迁、事过境迁的经验里；非但如此，我们也时时刻刻面临新的状况和考验，老是有风来吹你的竹子。

在自然现象中，风来的时候竹子也许被吹得七歪八倒，吹过之后竹子不再发出声音，不会记著它被风吹过，也不会担心还有风吹来，更不会恐惧被风吹出什么后遗症；被吹就是被吹了，竹子毫不在乎。但事实上风还是会来，一阵一阵地，竹叶也许被打碎，竹杆也许被吹折—痕迹是留下了，但风声不会留下。

人的一生多半如此，但不要老是埋怨风把我吹成这样，也不必怀念和风徐徐的时候；吹过就吹过了，心里不留痕迹，这是「无心道人」的境界。当面对任何情况时，心中清清楚楚，知道面临的是什么，能处理的就处理。事情过了之后，不必对当时的荣宠洋洋得意或眷恋，也不必对当时的落魄郁郁寡欢或丧志。风已经吹过了，还有什么声音呢？

始随芳草去

问：长沙景岑禅师到山上散步，回来时寺院管理人问他去了那里，长沙说：「到山上散步去了。」院主又追问：「去那里？」长沙答：「始随芳草去，又逐落花回。」好似整个时空都任他徜徉，这种心境真令人羡慕。请师父开示。

答：禅师所怀抱的心境一片和风煦日，没有狂风暴雨；禅师所体验的世界一片光天化日，没有黑暗罪恶。并不是这世界没有狂风暴雨和黑暗罪恶，而是他的心不受外在环境影响，永远安详、稳定、慈悲、宁静、光明磊落。所以，不论他面对什么样的世界，他的心境始终自在安闲。

长沙禅师到山上散步，也许是随意走走，活络筋骨，不一定是特地为了欣赏山光水色、自然美景而去。可是院主没有开悟，认为他可能去了某个地方、遇到了某个人、见到了某个景，应该有什么特定的目的或收获。长沙禅师告诉他：「始随芳草去，又逐落花回。」在他眼中，到处都是盎然的芳草，有芳草的地方他就踩著去；在他眼中，满地都是缤纷的落花，他就是踏著美丽的花瓣回来的。心境悠然无滞，步步都是芳草和落花。这两句话烘托出长沙禅师内心的无邪，毫无执著罣碍。一般人在心情愉快的时候可以体会这个境界，但要做到如他一样就不容易了。

明珠一颗

问：宋朝的茶陵郁和尚写了一首开悟诗：「我有明珠一颗，久被尘劳关锁；今朝尘尽光生，照破山河万朵。」请师父为我们解释这首诗的涵义。

答：这首诗是在告诉别人他的修证工夫而不在于明志。

「明珠」在很多经典中都提到，有的说如来的发髻中有一颗顶珠；有的说心中藏著明珠，叫「心珠」；有的说海中骊龙的项下有夜明珠；又《法华经》里有个故事，一位长者在出远门之前怕孩子将来穷困，暗中在他的衣服内缝了一颗无价宝珠。

这些明珠指的都是佛性、智慧之光、慈悲的功德，是本来即有而不是谁给予的。但是这颗明珠长久以来被烦恼的尘劳关锁，正如众生在凡夫的阶段被烦恼所蒙蔽。而今，烦恼的尘劳全都消失了，明珠的光芒就此显现。

然而，这颗明珠不仅是小小的夜明珠而已，它可以照遍三千大千世界无量国土；只要众生需要，它就能照到。而且，它的光芒不仅能照亮黑暗成光明，甚至能照破它所遍及的一切—照破如花的山河，照破千万朵山河的碎片，照破宇宙世界种种现象！也就是说，在烦恼断尽的一刹那间，山河大地宇宙万有的种种执著都放下。此时内在没有自我，外在没有环境和他人。但是不是真的什么都没有？不是！而是对环境和他人不起怨瞋爱恨善怒的执著。这是一种开悟的体验和感觉。

不怕念起，只怕觉迟

问：「不怕念起，只怕觉迟。」这句话似乎用在禅修居多，只要一发现自己在打妄想，就立刻回到方法上；如果一任自己随著妄想走，恐怕这样的修行只是在浪费时间吧！请师父为我们开示。

答：这两句话常被用来提醒禅修者。修行人应该时时注意到自己的念头，但正在用功时往往不那么清楚念头的来去。打坐一定要用方法，比如数呼吸、数佛号、参话头、修不净观等等，心念牢牢地、不断地用方法，这并不是念起。此处的「念」是指杂念妄想，比如念佛时想到肚子饿了，计画煮某种东西吃；打坐时想到某某人，或者出现一幕又一幕的画面，连续剧上演了自己还不知道。这叫念起，而且是连续的念起。但是念起没有关系，只怕觉迟，要立刻警觉到自己在做白日梦、在打妄想，赶快回到方法上，用你正在用的方法。

「不怕念起」不是说你应该有念头生起，而是说刚开始用功修行的人要他不起杂念很难，如果老是担心有杂念起、讨厌有杂念起，杂念起后老是怨恨自己不用功，这也不该。如此一来杂念更多，时间也浪费得更多。所以能不打妄想最好，如果做不到，退而求其次，不要故意打妄想。对不会用功或不常用功的人来说，打妄念就是打妄念，胡思乱想就是胡思乱想，他不知道自己在胡思乱想，遑论回到方法上，这就糟糕了。所以，知道自己在胡思乱想是很好的。

对一般不修禅法的人，这两句话也用得上。不要怕犯错，不故意犯错就好；时时警觉自己是否犯了错，一旦有错马上改正。即是普通人，在生活中要做到一丝邪念、恶念都没有并非易事，但一发现有邪念、恶念就要立刻停止并加以纠正。这样的话还是个好人，是能够提升自己的人。

丹霞烧佛

问：丹霞天然禅师路过一座寺庙，由于天气很冷，就把佛殿上的木佛烧来取暖。院主看到了，大骂丹霞忤逆，丹霞很平静地说，他烧佛象是为了得到舍利子。院主又骂：「这是木佛，怎会有舍利子？」丹霞说：「既然如此，那再拿两尊佛像来烧吧！」丹霞禅师是什么用意呢？

答：丹霞烧佛在禅宗史上是非常特殊的公案，历来只有他劈佛烤火，其它禅师没做过。是不是他疯了？不是！丹霞并没有逢庙烧佛，他仅烧了那么一次，就成了千古奇闻，让很多懂得佛法，禅法却似是而非的僧俗「清客」（清谈者）当口头禅，而传诵不休。不但如此，只要稍具佛教常识或读过几册禅宗语录、公案故事的人也都知道这个公案。

丹霞为何烧佛？有禅师说：「泥佛不渡河，铁佛不渡炉，木佛不渡火。」他没烧过佛像，这话是告诉人：拜佛供佛是形式、偶像、心外的，真正的佛在心内坐，在自性中。如果相信心外有佛那就有佛，但不能认为偶像就是佛。

绝大多数信仰佛教，拜佛、供佛的人都少不了一尊泥塑、木雕、铜铸、铁打、丹青彩绘的偶像，其实那只是工具，并不能代表佛的功德和全体。佛像本身是没有灵性，但可以作为一种工具、道具、法物或法器来帮助我们修行，如同经典本身没有功能，若能运用经典中的内容来修行与实践，经典就产生作用。因此，仅仅拜佛、供佛是没有用的，必须同时实践佛的精神、理念、心行、功德、慈悲和智慧，才是真正在拜佛、供佛。

丹霞烧佛只是为了破除一般人把物当成佛的谬误，若能体会他烧佛的本怀就会了解他的行为其实很自然。他是用烧佛作为手段和方便，帮助别人断烦恼、破执著、见自性、明佛性，没什么不对。不过，如果他烧了百尊佛、千尊佛却没有利益人，则烧佛就太不经济了。那是对艺术品的破坏、对人工的浪费、对自然资源的耗损，万万不应该！

罗汉一句

问：有和尚问罗汉桂琛禅师：「如何用一句话来代表禅师你呢？」禅师说：「如果我说出来的话，就成了两句了。」我就是我，说出来就不是我了。罗汉禅师是这个意思吗？

答：后来有人争论罗汉这一句也是多余的，应该言语道断，不留痕迹。讲一句、两句、千句都一样，全都落于语言文字，也就是第二义谛。第一义谛则是不用语言文字，须亲自去体验。

其实，罗汉这一句也没什么错，一句就是一个道理，没有其它。如果罗汉能言善道，常逞巧辩，问一句答百句，那是隔靴骚痒，兜著本题打圈圈，并没有一针见血。但是罗汉非常精简，斩钉截铁只有一句，没有下一句。世间的事只要点一下就懂了，也就是一叶知秋、触类旁通；甚至不一定要用到话语，做个动作、使个眼色，或是观看一草一木、一沙一石都可以。只在一句上著力，就处处著力，反之一句不著力则处处皆落空。罗汉一句表现得非常扎实，非常肯定，信心十足。所以不必问：「还有吗？还有吗？」因为全都告诉你了。

至于关键语是否一定要有呢？有的禅师一生中只讲同样的一句话，其实不一定需要关键语作为敲门砖或探路棒，禅师往往只用一句不拘形式的话，一点一拨立刻使学生有所悟、有所见。

除了罗汉一句话，世人也只要一句话就够了。我演讲时常劝勉听众，对我讲的不完全懂没关系，懂得一句，照样受用无穷。就怕连一句也没听懂，那就太迷糊了。

泣露千般草

问：「泣露千般草，吟风一样松」是寒山的诗句，在其中似乎感受到了涵容一切、平等对待的精神。请师父为我们解说。

答：寒山禅师看到的是平等、普遍的存在，而且是那么美、那么和谐！他的生活非常简朴，每天与山林为伍，没有五光十色的人间万象，写诗的题材全来自山中的草木云石。

泣露千般草」，露水如泪撒在各种各样的草上，草有大有小、有高有矮，有的带刺有的柔软。他看到露水那么平等普遍地照顾到所有的草，绝不会对喜欢的草多给一点，不喜欢的草少给一点。露水没有自我，没有执著，使任何草都得到滋润。而人间有所谓的势利眼，对有势有利者趋炎附势，对失意潦倒者避之不及。佛法的证悟者不会有这种差别观念，任何人有需要，都尽其所能帮助他。

「吟风一样松」的涵义也类似，只不过表达方式不同。风吹过松林时，不论老松小松、弯松直松、胖松瘦松，风都会让它发出声响。风没有选择要吹那一棵、那一棵不吹；也没有想到吹那一棵会比较好听、那一棵吹起来比较难听。只要风经过的地方，每一棵都被吹到，也都会发出声音；而每一棵所发出的声音不尽相同，风却不会因为松的反应各各不同而有所选择。

悟后的人对众生一视同仁，不会因为反应的多少和大小而产生分别心。有人心性顽劣、恶性重大，即使花很多的心力和时间也不一定能感化他。有人资质聪敏、一心上进，只需花少许心血就能教导有成。对开悟的禅师或有慈悲智慧的佛教徒来说，不论对方是怎么样的人，不论对方如何回应对待，都一样去帮助他。这就是「吟风一样松」的意思。

寒山可能没料到这两句诗被用来形容世人平等慈悲的态度，但他如果来到今日的尘世，也会有这种精神的！

须弥山

问：有和尚问云门文偃禅师：「修行到不起一念的境地，还有没有过失呢？」禅师答：「须弥山。」云门是说这个过失就像须弥山一样大吗？一念不起不是打坐修行的人所追求的境界吗？为什么云门说他大错特错呢？

答：是谁在一念不起？从禅师的角度看，讲一念不起的人仅停留在世俗知识上的一个观念。其实他心中的我执就像须弥山那么大，而且牢不可破。

须弥山是佛经中的传说，是三千大千世界的中心支柱，四面有日月星辰和四大部洲，地球在其南边，山顶上有三十三个天空，天空之上还有一层又一层的天空，可见它大到无极无限。

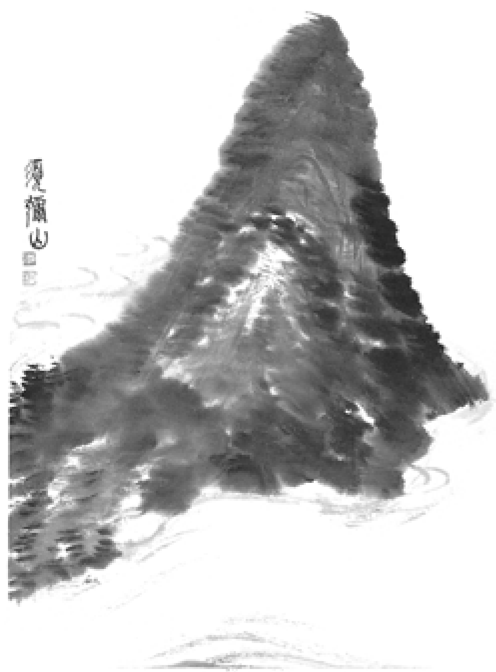
云门禅师用须弥山来告诉问话者：你不要说一念不起，实际上你的执著就像须弥山一样巨大、一样牢固。所谓执著是指「我」、「我见」、「我执」和「自我中心」。佛经中说邪见易破，比如本来不信因果，一旦信了因果，邪见就没有了。可是要破「我见」很困难，必须破除「根本烦恼」，也就是破除贪、瞋、痴、慢、疑以及「我」之后，「我见」才能破。只要自我-心、自我观念还存在，「我见」依然存在。

事实上，一念不起本身就有问题。修行人如果杂念纷飞固然不好，集中一念已经不容易，表示已入定。如果一念不生，相对地也要一念不灭才对。仅仅是一念不起或执著一念不生则可能变成唯物主义、自然主义或虚无主义的哲学或宗教，不是佛教所讲的不生不灭的涅槃。不生不灭的涅槃并不否定一切身心现象，可能身心现象都还在，就能实证涅槃。

如果一念不生是指妄念不生，那么还有一念是「定」，不是一念不生。说一念不起的人本身就有那个念头，而且还在发问呢！怪不得云门说这一念如须弥山那么大，代表的就是发问者的「我」。

对一般人而言，一念不生是死人；对修定的人而言，一念不生也不是很好的事；注意一念而不感觉一念是定境；完全没有念头则可能变成无想外道、无想天，其实还是有我，就是「我没念头」的这个我。这种存在已非一般人的感官所能体会，必须有很深的定才能察觉有「我」在。但是，有「一念不生」经验的人，往往自以为「已经没有念头」、

「已经没有我」，这是很麻烦的事，它使人停止不前，不愿继续努力以达「般若空」的境界。



天是天·地是地

问：云门文偃禅师对弟子们说：「你们别老是妄想，整天思索那些大道理。其实天还是天、地还是地，山还是山、水还是水，僧还是僧、俗还是俗。」云门这么说，是叫人不要迷失在思辨里吗？

答：如果对佛经内容或语录公案从逻辑上、思辨上、理论上加以理解，还是有助益的；但若只拘泥于这些观念的研究，拐弯抹角、挖空心思去猜测、揣摩、思考、推敲，这跟禅的修行和智慧的开发并不相应。

有些人认为现象的表面不是自己所要追求的，因为现象是无常的、变幻的、虚假的，不是永恒的、可靠的。能体认到这一层已经不错了。有这种想法的多半是修行人，希望更深一层从现象的背后、现象的内在以及现象之上追求永恒、自在、安稳的境界，以之为佛国、净土、涅槃。其实这种想法是错的，所以云门说你们不要舍近求远，不要舍去现象寻找本体，不要离开现实追求理想；你要追寻的处处现成，俯拾即是。

所谓「现成」，有人认为是统一和无相。统一即一切人事物皆平等，也就没有你我、好坏、多寡之分。无相即一切现象皆无常，应该看破放下，结果可能变成厌离世间的消极人，没有真正帮助和改变这个世界。相反的，悟后的人看这个世间就是佛国净土，看这个环境就是最美好的地方。而又有些人认为悟后的人大概立足点不一样、经验不一样，所以看到的宇宙万物也不一样。这也是错的。云门禅师告诉我们，悟后的人虽然心中一切平等—天地平等、众生平等，但天还是天，地还是地，牛不是人，人不是狗，不会混淆。

所谓修行过程有三个阶段：未修行前，见山是山、见水是水，这是普通人对山水的看法。修行非常投入时，见山不是山，见水不是水，这是因为太专注了，心转不过来，把现实混淆了。待大彻大悟之后，见山还是山、见水还是水，只不过他不会因为山阻碍他就讨厌它、水能解渴就喜欢它。悟后的人讲话似乎有点反常，但他们体验到的世间还是这个世间，不同的是自我的执著没有了，自我的瞋爱放下了。

还我生死来

问：有和尚问云门文偃禅师：「生死到来，如何排遣？」云门摊开两手说：「还我生死来。」和尚问的是如何出离生死，云门反而说把生死还给我，他的意思是生死之外无涅槃吗？

答：生死和涅槃在《六祖坛经》中讲得很清楚：「生死即涅槃，烦恼即菩提。」不要把烦恼和菩提劈成两截来看，把生死和涅槃分成两面来看，否则都是执著。执著有生死、有涅槃的人，执著离生死、求涅槃的人，都还在生死中。临济禅师的语录说过，求成佛、菩提、涅槃都是生死法，都在造生死业。

开始修行之初，发心求涅槃、发心证菩提、发心将来成佛是对的，因为发愿心、立志向对初学者很有帮助。但当你已在修行的途中，一定要放下自我的追求、自我的舍弃、自我的把持，因为这都是生死。要离生死就不要求涅槃，求涅槃反在生死中。这种情形在生活中也有。一心要追求某样东西，如果立下志愿不断努力，往往求得到。反之老是担心追不到，老是想着非追到不可，多半会出问题。比如有个男子追到年轻、美丽又多金的太太，一天到晚怕她跑掉，千方百计盯住她、约束她、限制她，结果太太感到不自由、被虐待，本想好好做个妻子，最后受不了，只好离婚。所以，追求过分，想得到的反而得不到，已得到的反而丧失掉。

很多事在自自然然的情况下完成比较好。青年男女自自然然地交往、自自然然地过婚姻生活的不多。不少人在婚前追得你死我活、爱得你死我活，婚后发生问题又吵得你死我活，变成冤家、陌路，甚至闹离婚。

修行不也一样？自自然然为了了生死而修行，不要老是怕死求涅槃；怕生死就离不开生死，求涅槃就进不了涅槃。一定要把自我日渐淡化，只问耕耘，不问收获，自然而然瓜熟蒂落，水到渠成。

云门说：「还我生死来。」你想求涅槃吗？涅槃就在生死中。

举即易，出也大难

问：灌溪智闲禅师把他悟后的境界形容为「十方无壁落，四面亦无人」，云门文偃禅师听到之后说：「举即易，出也大难。」他为什么做这个评论呢？

答：「十方无壁落，四面亦无人」，在空间中自在无碍，自由去来，不为石壁所阻、不为地域所限，四面也没有任何人来障碍、阻扰、隔绝。有人说这是目空一切、目中无人，事实上这是灌溪禅师对自己心境的描述—世界上没有能让他觉得是障碍的东西，也没有能让他产生瞋爱善恶的人。可以说，他的心量已可包容整个空间，内心毫无芥蒂罣碍。《金刚经》讲「无我、无人、无众生、无寿者」，既然主观的自我已不存在，客观的环境、对立的现象也就没有立足之处。在这种境界的人似乎遗世独立，世界对他而言，是如此广袤而孤寂。但他并不觉得孤单落寞，反而明朗开阔，与宇宙同体。不过，这可以说是开悟，也可以说没有。「十方无壁，四面无人」，他还认为自己有广大的心量。

云门却说：「举即易，出很难。」「举」是把十方四面都包容起来、接收下来、一肩扛起来；「出」是放下之意。心量虽然大，要把它放下来不容易。

十方四面的空间全部承当叫「大我」，把自己放大了，虽然包容一切，但一切都变成自己，要放下很难。这是从禅法的超越观点来看心量的有无大小，心量大似乎很好，但是还不够好，一定要抛却，才能了知它的真实面目。

有些宗教徒或哲学家认定自己与宇宙合而为一，或认定自己把宇宙万物纳入心胸，或融入于其中。凡做如此想法的人，便无从明白「既无内也无外」的境界，他们事实上未曾证入，但却说自己已经无内无外，还要放下什么？其实我的执著仍坚固地存在著而不觉知。

寰中天子，塞外将军

问：有人问缘观禅师：「怎样才是认识了自我？」禅师答：「寰中天子，塞外将军。」如果你觉得自己是君临天下的皇帝或镇守边塞的将军，也就是说如果你能为自己作主，你就认识自我了。这样说对吗？

答：可以这么说。自我不能没有，如果没有自我中心或自我观，就没有落脚处或起手处；而一切问题却也是从自我中心产生的。我们先要肯定有我，但此时不知道我是什么。

接下来用佛法的观念来理解，知道自己是虚假的，自我是过去、现在、未来一个又一个的念头串起来的，也是从过去到现在再通向未来的一连串的行为现象所构成的。如果拆开来看，「我」只不过是一个一个单独的念头以及片片段段的行为，其中那有「我」？但行为也好、念头也好，若不肯定那是「我」，就不知道如何放下自我。

因此要以修行来体验「我」是虚妄的幻象；虽然虚幻，但是，从过去到现在却是连在一起的，一环扣著一环、一念接著一念、一个行为连著一个行为、一生接著一生，生命即是如此延续下来。即使现在的生命不是过去的生命，现在的念头不是过去的念头，然而它是从过去接连到现在而且还要连续下去。发现了这个事实之后，知道没有真的我，假的我则是有的。如果不把假的我彻底放下，就永远在假的我之中受苦，不得解脱；在烦恼中打转，自害害人。

有人认为现在的这个我是假的、凡夫身的我是假的，那一定有个真的我喽！若把假的我看破或解脱，就会有真的我出现喽！真的我又是什么？有人说它是涅槃、佛性、菩提。于是放下假的我去追求真的我—这又是另一重执著。既然假的我是虚妄的，真的我也不过是一个观念而已；如果真有一个真的我，那又是一个笑话！

缘观禅师说能作主的就是自我，能随时随地指挥、掌控、管教你自己，那就是自我。多数人无法掌控自己的身心行为；白天身不由己，做梦时无能为力，要死要生更半点不由人。这就是作不了主。可以作主的才是真的自我，比如什么呢？—「寰中天子」，也就是拥有天下的皇帝，他发号施令，人人都得听命于他。又如「塞外将军」，「将在外，君命有所不受」，他也可以作主。作得了主就是你自己，作不了主就不是你自己；但这究竟是不是真我？「真我」这两字也不要用，否则又成了执著。

从生至死，只是这个

问：五泄灵默禅师开悟前去见石头希迁禅师，一见面就说：「你只需说一句话，若能使我有所悟，我就留下，否则就去别的地方。」石头和尚端坐不动，不发一语，灵默扭头就走，石头突然叫一声：「和尚！」灵默闻声回头，石头说：「从生至死，就只是这个，你回头转脑想那么多做什么？」灵默当下大悟。石头禅师所说的「这个」是什么呢？

答：灵默禅师修行到不知如何是好，希望石头和尚帮他的忙。古代很多禅修者皆如此。有的自以为开悟了；有的似有颇深的禅悟经验却又不能肯定；有的已能肯定但想试探别的禅师的层次，考验他人也考验自己。参访问道者多半已具备开了一只眼的资格，到处参访天下闻名或据传已开悟的人。去时自信满满又有点怀疑自己的程度，希望禅师给他一句话。

禅师们都知道开口就错，没有开口处。禅宗「不立文字，言语道断，心行处灭」；也就是不用语言文字表达，不用心念意识去揣摩、衡量和思考。因此当灵默去见石头和尚，石头虽答：「从生至死，只是这个」，其实等于什么也没讲。你想知道的那个，就是我所呼唤的那个，也就是你自己。你的心不能放下，到处追求，以生死心揣摩开悟不开悟，以生死心希望我回答你。我告诉你，你现在发问的这一念就是我给你的答复。

从生到死，在时间上是一个念头的生、一个念头的死；在肉体上是一个生命的生、一个生命的死──都是这个放不下的你。

石头和尚很明确地叫灵默看他自己，若能一眼返照、回转自己，发现「从生至死就是这个东西」，那就赶快放下，不再向外追求，不再访求什么话。

理论观念听多了没有用，唯有回转心来向自己看，这一看好比猛锤一击，把自己的心打碎，那帮助就大了。

一钵千家饭

问：布袋和尚有诗：「一钵千家饭，孤身万里游；青目睹人少，问路白云头。」请师父解释。

答：这首诗非常有名，至少在禅宗的僧侣之间常被提起，是所谓闲云野鹤的生活。可是如果生活像闲云野鹤，心中对红尘物欲还是放不下；或者物欲放下了，知见障碍、观念执著却放不下，都不能用这四句诗来形容。

「一钵千家饭，孤身万里游」，描述盛行于印度和南传佛教国家如泰国、缅甸、锡兰等地出家人的生活形态。每天早上在几条街或几个村落沿门托钵，但不至于托千家的饭，这是形容没有固定的寺院，经常在行脚之中。中国只有少数云游僧，布袋和尚是其中之一。他具有神异能力，被尊为圣僧，神出鬼没，居无定所。这种生活方式使人感觉自己只有一个身体、一个钵。

「青目睹人少」，他用非常澄澈、明亮、无染的眼光，也就是智慧的眼光来看人，然而看到的人很少。这句话有双重意思。在山林野地要遇到人不容易。另一重意思是他用智慧冷静的眼光看人间，像人的人太少了，也就是说有智慧、有高洁品格的人太少了；而修行人之中，对佛法、禅法有实修实证、正知正见的明眼人也太少了。

「问路白云头」，一路碰不到人，遇到的人又不知道路怎么走，只好向白云问路了。另一层意思是，像我这样的人要问道于何人？有智慧、开悟的人太少，在修行的路上找不到伴侣或可以指路的人，只好请大自然来告诉我了。

这首诗很美，画意浓厚，从中可以体会他的心境，一方面觉得很凄凉，却又很自在。这首诗虽不是入世的、积极的、人间化的禅诗，但也可以欣赏。

附注：「青目」二字原意为「青眼」，与「垂青」「青睐」略同。于中副刊出时，曾有晓风女士及陈鼎环先生的回响，看法各有深度，我要在此致谢！



法华转·转法华

问：禅宗六祖惠能大师在一首偈子里说过：「心迷法华转，心悟转法华。」是不是说当你的心是迷的，《法华经》可以帮助你；当你悟了以后，一切道理豁然贯通，可以为你所用？

答：「转」是转法轮、诵经的意思。一位叫法达的和尚去见六祖惠能，说他对《法华经》下了很多工夫，惠能告诉他，心迷时，心是随《法华》转的。

《法华经》共有二十八品，经中叫人读诵、书写、为他人说、如法修行。以《法华经》或佛教观念来说，凡夫依据《法华经》的文字内容去念诵、实行是对的，可以因此悟入佛的知见。也就是说，让《法华经》来帮助你超凡入圣。

「心悟转法华」，开悟之后，以所诵的经文来印证自己的内在境界，亦即以自己体会到的佛法来阐释《法华经》。这并不容易；一般人如果这样做是私心自用。许多民间宗教，包括道教在内，用《法华经》或其它佛经去传道，从鸾坛或自己的神秘经验来解释说明《法华经》；换句话说，以《法华经》作为工具去附会自己的观念或神秘经验。这也叫转《法华》，但其中有问题。

以禅宗彻悟者的立场来看任何一部经典，都会感觉这些经典的内容就象是从自己心里流出来的，自己心中所体验到的就是经中所说的，也等于是释迦牟尼佛帮自己说出来的，自己的心目中本来就有这些东西。在这种情况下，用自己的体验和悟境来看《法华经》，用《法华经》去自度度人。这叫「心悟转法华」，非常难得。

如果尚未确认自己的佛法知见或尚未确定自己真正开悟，第二句话这样用是很危险的，是用一知半解或邪知邪见来解释、运用《法华经》。因此惠能大师说，心迷未开悟时是让《法华经》来转变你，开悟之后你就能用你自己来认识、说明、肯定、宣传《法华经》。

世间亦如此。有真知灼见的智者或自实际经验有所体会的人，常用古人的经典来帮助自己和他人，但他的解释和古人有所差异。历来诠释四书五经的人也往往因为时代背景不同、学问深度不同、思想境界不同、个人经验不同而有不同的说法。可见世间的学问跟出世间法也有类似之处。

大道无门

问：无门慧开禅师曾说过：「大道无门，千差有路；透得此关，乾坤独步。」这四句话听起来好象是在谈论修行的窍门和途径，请师父开示。

答：《楞伽经》中说：「佛语心为宗，无门为法门。」无门是禅宗的宗风，也是顿悟法门的特色。我们常听说「条条大路通长安」，也曾听说佛法法门有八万四千之多，只要一门深入，进入之后门门皆通，皆可获得佛的无上菩提之道，皆能成佛。这是对的。就禅宗而言，如果有门可入，入的是小门，不是大门；有门可悟，悟，不是一悟永悟。因为既然有门就有内外之分、大小之别、人我之异。如果你修你的门、我走我的路，这一定不是无边宽广的大路。

「大道无门」的意思是指顿悟的法门，是没有门。「千差有路」则是修渐悟法门，且有很多的门路。「透得此关，乾坤独步」，此处的「关」是无门关，能进入无门这个关，也就能通过顿悟法门，独步乾坤，天地之间唯你一人。这不是目中无人，不是自我贡高，不是有大我的执著；而是超越于一切境界之上，天上地下根本找不到「我」这个东西，这已经是最究竟的层次。

进入无门之门，就通晓顿悟法门并没有门。无门之门不易摸到，一旦摸到就是顿悟。禅宗的开悟多半是一悟就悟，也就是顿悟。「千差有路」并不是说在任何一条路上都可以进入无门之门，而是叫你不要找小径，走渐悟的路。

在此我必须说明，顿悟虽好，也的确有这种例子，但未顿悟之前，必须花很大的心力、很多的时间，来培养善根，否则无门的大道将与你无缘；你不但碰不到，而且无法理解、更使不上力。因此，预备的工夫还是需要的。

无门的大道由菩提达摩传入中国，历来修行禅法而顿悟的人并不多。晚近有禅师说，开悟要下三十年锲而不舍的工夫，不论心行、语言行、身体行等种种行为都必须像个修行人。如此努力三十年，大概开悟有份；否则要入大道，要进无门之门，恐怕距离很远，甚且是个空想，无法实现。

非去来今

问：禅宗三祖僧璨大师在〈信心铭〉中说：「信心不二，不二信心；言语道断，非去来今。」请师父从佛法的角度为我们开示「信心」的要义。

答：所谓「信心不二」就是没有怀疑的余地、没有选择的余地、没有动念头的余地。「不二信心」是更加强、更肯定这个信心。「二」是二分法，也就是对立的意思。如果存有对立的观念，表示信心没有建立。「不二」在《维摩经》中讲得最透彻，若能实际体会不二，自我体验与佛无二无别、与众生无二无别，真正的信心一定能够建立起来。也就是说，在实证佛的境界之后，看到凡圣不二、染净不二、烦恼和智慧不二；世间一切差别现象对他而言都无二无别，不只一体两面，甚至连一体也没有，这才是不二。这时，信三宝的心必能建立，因为自己的心跟三宝也是不二的。

「三宝」是释迦牟尼佛、释迦牟尼佛所说的法，以及正在修行释迦牟尼佛所说的法门的出家人。在尚未实证佛的境界或亲见佛性之前，三宝是心外而不是心内的；如果亲自实证佛跟我无二无别，三宝就变成内心的东西，是本来就具备的东西。比如开悟前看《法华经》，《法华经》是心外的东西；开悟后看《法华经》，《法华经》则是自己心中流出来的东西。

这种信心建立之后，会变成一个心不动的、无私的、无闲是闲非的人。自己该做的已全做完，别人的工作成为他的工作。无内无外，无自无他，客观与主观是同一个东西；他会有无限的、平等的慈悲去度众生。

「言语道断，非去来今」，这不二的信心究竟是什么呢？我无法用语言说明；而且这个信心不会因为你过去没修行没开悟就离开你，也不会因为你现在修行了开悟了就来找你。它既不是因你开悟而来，也不是因你未悟而去；它本来就跟你在一起，如来如去，不来不去。

僧璨大师这四句话相当深奥，可以说是〈信心铭〉的关键语。

两头俱截断，一剑倚天寒

问：日本一位将军在出征之前去问来自中国的明极楚俊禅师：「在生死交关的时候该如何？」禅师说：「两头俱截断，一剑倚天寒。」他的意思是不是说，把生死对立的观念放下之后，本来面目自然就出现了呢？

答：没有错。贪生怕死是人之常情，也是动物的本能。军人也好，老百姓也好，都有死亡的威胁。军人要上战场，经常在生与死的边缘讨生活，所以对生死的敏感度很高。虽然保家卫国是职之所在，但生还是生，能不死最好，所以这位将军去问明极禅师对生死的看法。其实生死的问题对禅修者而言，同样值得探讨。

禅宗劝修行人把念头分成两个段落：第一阶段，要有生死心；第二阶段，要把生死心断掉。有了生死心就会自我警惕，不努力用功的话，万一下一口气上不来，怎么办？来生是否还有机会修行？因缘一旦错过，万劫不复；因此要及时努力、立即修行。这是生死心的作用。到了第二阶段，在非常用功的情况下，必须断绝生死心。不要担心自己这样修行会不会饿死、渴死、累死、困死，或者自然界的蚊虫风雨、酷热严寒会不会把我整死。身体有病也不要害怕，不要去想是不是把它调养好再来修行。这些念头就是怕死，怕死就不能解脱。只要这么想──军人是在沙场，法师是在讲座，禅师是在蒲团──此时生死已放下，不再有恐惧。既无恐惧也就无烦恼，心中会明朗起来，很快就开悟。所以，把生死看破才能解脱生死。

「两头俱截断，一剑倚天寒」，把「生」一剑斩掉，把「死」也一剑斩断，中间什么也没有了，只剩斩掉生死的那把剑。这把剑像虚空一般广大无边，也可以说全虚空就是一把剑，生与死根本没有机会存在。一遇到这把剑，对死亡的观念、忧虑、恐惧不见了，对生的欲求、贪念、执著也没有了；生也斩掉，死也斩掉，这就是大智慧、大决心、大信心。

我们做事若能两头俱截断，一定成功。这跟冒险不同，冒险是没有把握而去做，这却是放下生死问题而朝目标去努力。它富有冒险精神，但比冒险安全、可靠、踏实。

浮生若梦

问：司空本净禅师写过一首偈子：「视生如在梦，梦里实是闹；忽觉万事休，还同睡时悟。」他把一生视为做梦，梦中吵吵嚷嚷忙忙碌碌，一旦开悟就像从梦中醒来，万般皆休。禅师们对「浮生若梦」的看法究竟如何呢？

答：永嘉大师〈证道歌〉里也谈到梦：「梦中明明有六趣，觉后空空无大千。」众生在人、天、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱等六道，或上升或下降或转生，出生入死，死了又生，此生到彼生，一生又一生。在生死过程中其实是在梦中，那是生死梦。一旦开悟，会觉得是从一个好长的梦里醒来，心中开阔明澈无罣碍。从梦中醒来之后，对生死、自我不再执著，也就离开生死；离生死叫大梦初醒或大梦已觉，佛就叫「大觉者」。所以凡是证道、悟道的人就是从梦中醒来的人。这是禅宗对梦的看法。

司空本净禅师这首偈子也有类似的体验。「视生如在梦，梦里实是闹」，从生到死就像在梦中一般，而且在其中忙忙碌碌、又吵又闹，煞有介事。有的是身在闹，有的是心在闹，有的是身心皆闹。参与交际或社会活动时，身体闹；即使不参与活动，如果思虑多、烦恼重，心也照样闹。可是一旦开悟，悟人生如梦，悟生死如梦，悟三界如梦，悟凡夫彻头彻尾、里里外外全是梦，那就醒过来了。此时万事皆休，梦中一切闹的现象全都不见了。只要心一停，心外的也停；心中的我一消失，心外的环境丝毫不对自己起干扰。身心脱落，如释重负！

一般凡夫俗子能否体会到这个事实呢？活著的时候汲汲营营、你争我斗，到最后再怎么放不下也得放下，要不然去殡仪馆或坟场看看就知道了。可是那些人醒了没有呢？大概没有！醉生梦死很可惜、很可怜。若以有用之身奉献自己成就社会有多好，虽然也是在做梦，做这个梦还比较有意义。

卧时即有，坐时即无

问：有和尚问石霜庆诸禅师：「听说佛性像虚空，这对不对？」石霜禅师答：「卧时即有，坐时即无。」你睡觉的时候有佛性，打坐时佛性就没有了。石霜是不是在点他：「你明明知道佛性无所不在，还有什么好问的呢？」还是告诉他：「你以平常心看待佛性，它就有；你一定要追求的话，佛性就没有了。」

答：禅师讲话总是很难捉摸。赵州从谂禅师也讲过「狗没有佛性」，《涅槃经》明明说众生皆有佛性，这是常识。赵州不是不知道，而是对发问的人下了这帖药：「你明明知道还要问！好，我告诉你狗没有佛性，你自己去想想吧！」如果发问者回过头来思索：「有无都是执著，有无是不二的，有无是同一个东西，有无只是语言上的游戏。禅师这么说是叫我放下。」那他就开悟了。

石霜禅师说躺下来时有佛性，坐着就没有，跟赵州的「狗子无佛性」有异曲同工之妙。当你躺下来休息，不再执著于追求佛性，心中无罣无碍、无忧无虑、自自然然，佛性就在那里，而且根本没有来也没有去。当你想藉打坐修定以开悟见佛性，这是造作，是「我」的追求；你追求时反而见不到它，等于没有佛性，所以你还是放下一切吧！放下时就会发现佛性是什么、到底有没有。然而有与无不过是戏论，只要去体验就好。

怀让禅师曾告诉马祖道一：「磨砖不能成镜，打坐岂能成佛？」六祖惠能也说：「憎爱不关心，长伸两脚卧。」只要心中不存对立的观念，一片自在安闲，就可以把两脚伸得长长地睡觉。佛性天然地、本然地、自然地就在那儿，一执著就不见了。这是禅宗的修行态度，一般人是否用得上呢？如果不多少具有人格修养、精神修养、学识修养，恐怕不容易。

拚命三郎型的人，冲、追、吼、抢、斗，见了人就打，看到东西就要；这些人或许可以得到小的名位、小的权势、小的利益，却不可能做大事、成大业。那些谦和憨厚的人，看起来不像要追求什么，却能涵容、付出、奉献，往往得大成果。正如老子所言：「既已为人己愈有，既已与人己愈多。」在这方面禅宗近乎老子。做人有点禅的修养和道家修养非常好，西方的有识之士也已经体认到这一点。西方人凡事以利益为前提，不论小我、大我皆如此；看起来很不错，但他们已发现这是很

痛苦的事，不能得到身心的安宁。所以，许多对西方文明感到失望、对西方哲学感到无奈的人，已在试著接近、接受、享受禅的哲学和修行。希望这些禅语的解说能对台湾及中国的社会有所助益，这一百则也就没有白费。

做书后记

【补阙真言】

南谟喝啰怛那，哆啰夜耶。佉啰佉啰。俱住俱住。摩啰摩啰。虎啰，吽。贺贺，苏怛拏，吽。泼抹拏，娑婆诃。

【补阙圆满真言】

唵，呼嚧呼嚧，社曳穆契，娑诃。

经书法宝之编辑流通，辗转抄印，其间若有所错漏，亦属难免。加上不同版本之藏经，文字有所不同，难以定论。印光祖师开示：“校经一事，甚不易。……须有出格见识，十分细心，再三详审，勤加考稽，方可一正讹谬，令其芜秽尽除，天真彻露。否则宁可依样葫芦，庶不至大失其本真矣。”（＜与友人论校经纲要书＞），末学乃一在家学佛三宝弟子，后进晚学、才疏学浅，因此在制作佛教电子书过程中，始终以印光祖师开示为校书宗旨，多方参校，小心谨慎，不敢懈怠，除非经不同版本校对发现属明显的错别字外，其他经书原文基本保持原貌。如有错漏之处敬请十方大德体谅，并慈悲指点。

本书法宝资料来源于网络，末学恭敬校对制作电子书，仅供佛教内部个人学习使用，版权归作者或出版社所有，请不要使用在商业用途，如果您觉得侵犯了您的权益，请联系告知，末学会尽快去掉您认为侵权的书籍，谢谢支持！电子书未经资深大德审阅，仅供参考。

经书法宝，欢迎转载！广泛传播，修行自我，布施他人，随缘推广，功德无量！感谢您的下载读诵受持辗转流通！

愿此法施功德回向给所有赞助、流通、读诵、受持、随喜、见闻者各人父母、师长，以及法界一切众生，愿生者消灾免难，增福延寿，阖家平安，生活幸福，身体健康！社会和谐，大家都能了生脱死，百年以后能往生极乐，各人各姓堂中亡者老祖宗、历代宗亲、各人过去七世父母、冤亲债主齐超生，得见弥陀！

愿消累劫诸业障，愿得福慧日增长，愿尽此身出娑婆，愿佛接引生安养。

汕头三宝惭愧弟子永俊

E-mail：654882681@qq.com



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བགོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཛམ་དཔལ་རྩ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །

此咒置經書中　可滅誤跨之罪



圣严说禅

◎圣严法师 著

来源：法鼓全集

制作：永俊恭敬制作

发布：妙法电子书坊

版次：西历2015年9月30版。

佛历：大乘佛历3042年

夏历：乙未年八月十八日

QQ①群：50094125

QQ②群：62553156

微博：请点击@妙法书坊

微站：请点击妙法电子书坊

备注：微站点开后，请点右上角选用浏览器打开，以获得最佳浏览效果。



微信扫描上面二维码

Or 添加朋友 mfdzsf

关注妙法电子书坊微信公众号



分享精校电子书及书摘

聚合与您我一样热心读书的人